ಮೇ , 2006 ಬೆಲೆ ರೂ. 15/-

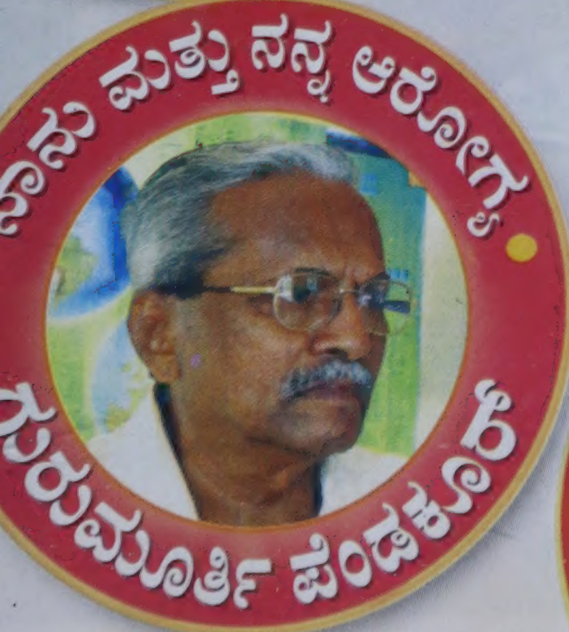
ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ನರಭಕ್ಷಕ ನಾಗರಿಕ!

ಕಣ್ಣು ಕೊಟ್ಟ ಅಣ್ಣ!









ಕಲೆ !

ಆರೋಗ್ಯದ ನೆಲೆ!!

ಮಾಸಿಕ ವಿಶೇಷ

Vol-9 Issue -11 May Rs.15/

DIKSOCHI (DIGITAL MEDIA) PRIVATE LIMITED

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಿಗೊಂದು ಸವಾಲು! ಸೃಜನಶೀಲತೆಗೊಂದು ಸದಾವಕಾಶ!!

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಮತ್ತು ಜೀವನಾಡಿ ಪತ್ರಿಕಾಲಯದಲ್ಲಿನ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು

ಪ್ರಸ್ತುತ ಹುದ್ದೆಗಳನ್ನು 'ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕೇಂದ್ರ ಕಚೇರಿ' ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನಿಗದಿತಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಮರ್ಪಣಾ ಭಾವದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ 'ಅರ್ಜಿಯನ್ನು' ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೋರಾಟವೇ ಕಾಯಕ. ವೇಗದ ಕೆಲಸ, ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ದಕ್ಷತೆಯೇ ಪತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರಮುಖ ಅಸ್ತ್ರಗಳು. ಮುಂದಿಡುವ ಹೆಜ್ಜೆಗಳೇ ಸವಾಲುಗಳು. ಜ್ಞಾನ-ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸರಬರಾಜು, ಕರ್ನಾಟಕದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗೂ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸುವ ಪರಿಶ್ರಮಗಳೇ ಮೂಲ ಅರ್ಹತೆಗಳು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವೇ ಪ್ರಧಾನ ಬಂಡವಾಳ. ಸೀರಿಯಸ್ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯ ಆಹ್ವಾನ.

ಹುದ್ದೆಗಳು :

1. **ಉಪಸಂಪಾದಕ / ಸುದ್ದಿಸಂಪಾದಕ** - ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಭಾಷೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವವಿದ್ದು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಾಗಿ ಬರೆಯಬಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ, ವಿಜ್ಞಾನ, ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಜ್ಞಾನ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಕಲೆ, ಭೂಗೋಳ, ರಾಜಕೀಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಮುಂತಾದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಬರಹಗಾರರಿಗೆ ಇದೋ ಇಲ್ಲಿದೆ ಅವಕಾಶ.
2. **ಪ್ರೂಫ್ ರೀಡರ್ ಮತ್ತು ಡೆಸ್ಕ್ ರೈಟರ್ ಹುದ್ದೆ** - ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ : ಬಿ.ಹೆಡ್ ಮುಗಿಸಿದ, ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿದ್ದು, ಪತ್ರಿಕಾರಂಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಯಸುವ ಶಿಕ್ಷಕ / ನಿವೃತ್ತ ಶಿಕ್ಷಕ / ಫುಲ್ ಟೈಮ್ / ಪಾರ್ಟ್ ಟೈಮ್ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ.
3. **ಆರ್ಟಿಸ್ಟ್/ಗ್ರಾಫಿಕ್ ಡಿಜೈನರ್** - ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ : ಚಿತ್ರಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಪದವಿ ಮತ್ತು ಫೋಟೋ ಶಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಜ್ಞಾನ ಅಗತ್ಯ.
4. **ವೆಬ್ ಡಿಜೈನರ್** - ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ : ಮಾಕ್ರೊ ಮೀಡಿಯಾದ ವೆಬ್‌ಡಿಜೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತಿ ಅಗತ್ಯ.
5. **ತರಬೇತಿದಾರ ಹುದ್ದೆ** - ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವತಿಯಿಂದ ಜೂನ್‌ನಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೈಸ್ಕೂಲ್, ಪಿಯುಸಿ, ಡಿಗ್ರಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳ ಅನುಭವಿಗಳು ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ.

(ಈ ಮೇಲಿನ (3 ಮತ್ತು 4) ಹುದ್ದೆಗಳಿಗೆ ಫೋಟೋಶಾಪ್/ಪೇಜ್‌ಮೇಕರ್/ಇನ್‌ಡಿಸೈನ್/ಇಲ್ಯುಸ್ಟ್ರೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಜ್ಞಾನ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನೀವು ಮ್ಯಾಕ್ರೊ ಮೀಡಿಯಾ ಸ್ಟುಡಿಯೋ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ನಲ್ಲಿ 'ವೆಬ್ ಡಿಸೈನ್' ಮಾಡಬಲ್ಲಿರಾದರೇ ನಿಮ್ಮ ವರಮಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ.)

ನಿಯಮಗಳು :

- ಮೊದಲ ಒಂದು ವರ್ಷ ಪ್ರೊಬೇಷನರಿ ಅವಧಿ.
- ಪ್ರೊಬೇಷನರಿ ಅವಧಿಯ ನಂತರ 'ಖಾಯಂ'. - ಪಿ.ಎಫ್. ಸೌಲಭ್ಯವೂ ಉಂಟು.
- ಮಾರ್ಕ್ಸ್‌ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳ ಗ್ಯಾರಂಟಿ ಮತ್ತು ಕರಾರು ಪತ್ರ ಬರೆದುಕೊಡುವಿಕೆ.
- ಹುದ್ದೆ ತೊರೆಯುವುದಾದರೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಮೊದಲೇ ರಾಜೀನಾಮೆ ಕೊಡಬೇಕು. ತಕ್ಷಣ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ತೊರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.
- ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಜೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಸಮಯ ಪಾಲನೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

ಆಕರ್ಷಕ ಕೆಲಸ **ಕೈ ತುಂಬಾ ಸಂಬಳ**

ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ
ನಂ. 732, 9ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಹಂತ,
3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 079.
ಫೋನ್ : 23236435/9845406575

ಜೀವನಾಡಿ

ಮೇ 2006
ಸಂಪುಟ 9, ಸಂಚಿಕೆ 11



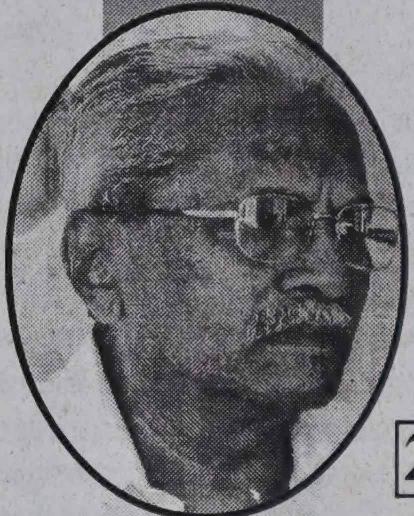


ಮಕ್ಕಳೇ ಈಗ ಪೋಷಕರ ಸ್ಟೇಟಸ್ ಸಿಂಬಲ್!

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

ಆಹಾರ ತಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ



ಗುರುಮೂರ್ತಿ ಪೆಂಟಕೂರ್

ಕಲೆ ಆರೋಗ್ಯದ ನೆಲೆ!

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ 41



ಫೋಬಿಯಾ

ಸಂಪಾದಕರಿಗೆ, ಫೋಬಿಯಾಗಳೆಂದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ದಿನವೂ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಈ ವಿಚಿತ್ರ ಉದ್ವೇಗದ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನನಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಹಾವೆಂದರೆ ಜೀವ ಹಾರಿ ಹೋಗುವಷ್ಟು ಹೆದರಿಕೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಈ ಅಂಕಣವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಫೋ ಬಿಯಾ ಕುರಿತು ಪ್ರಕಟಿಸಿ.

ವನಜ — ಮಂಡ್ಯ

ಸ್ವರ್ಗದ ಶೋಧದಲ್ಲಿ

ನೀವು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಕುರಿತು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವುದು ನನಗೆ ಸಂತಸ ತಂದಿದೆ. 60 ವರ್ಷದ ನನಗೆ ಈ ಬಗೆಯ ಲೇಖನಗಳು ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುತ್ತಿವೆ. 'ಸ್ವರ್ಗದ ಶೋಧದಲ್ಲಿ' ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಮರಳುಸಿದ್ದಯ್ಯ — ತುಮಕೂರು

ವಿಷ್ಯಾದ ಪುರುಷರು: ಕೇರಾಫ್ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರು!

ಸುಮಾರು 20 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದೆ. ಹಿಂದಿನ ನೆನಪಲ್ಲಿ ಕಮರ್ಶಿಯಲ್ ಸ್ಟ್ರೀಟ್, ಬ್ರಿಗೇಡ್ ರಸ್ತೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನಾ ಕಂಡ ದೃಶ್ಯ ಮೇಲಿನ ಲೇಖನದಂತೆ ಕಂಡಿತು. ಹಿಂದಿನಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಮಹಿಳೆಯರ್‍ಯಾರೋ? ಪುರುಷ ರ್‍ಯಾರೋ? ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣಿಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದ ಅಂದ-ಚೆಂದ, ಸೌಂದರ್ಯ-ಅಲಂಕಾರದ ಗೀಳು ಗಂಡಸಿಗೂ ಬರುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನೋಡಿ ಹಣೆಬಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಂಥ ಕಾಲ! ಜೀವನ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಜನಾಂಗ, ಅವರ ನಡೆ-ನುಡಿ ಎಲ್ಲ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯ ಭಾಗಗಳು ಅಲ್ಲವೇ? ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಜನಾಂಗದ ಟ್ರೆಂಡ್‌ಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ಸಕ್ರಪ್ಪ — ಬಿಜಾಪುರ

ಒಳ್ಳೆಯ ಫೋಟೋಗಳು ಕಾಣಸಿಗವು

ಏನ್ರೀ ಸಂಪಾದಕರೆ, ನಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಲೇಖನಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿತ್ರಗಳು ನಿಮಗೆ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೇ? ಈ ಬಾರಿಯ 'ಜೀವನಶೈಲಿ'ಯ ಲೇಖನಗಳಿಗೆ ಕೆಲ ವಿಭಿನ್ನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಅವಕಾಶವಿತ್ತು.

ಶ್ರೀಧರ — ಮೈಸೂರು

ಬದಲಾವಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ

'ಜೀವನಾಡಿ'ಯ ಸ್ವರೂಪ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೊಂಚ ಬದಲಾದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮೊದಲೆಲ್ಲಾ ಬರೀ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಲೇಖನಗಳೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಈಗ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಸಂಬಂಧಗಳು, ಮುಸ್ಸಂಜೆ, ಪೋಷಕರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಪೃಥ್ವಿಯ ಮೇಲಿನ ಪ್ರತಿ ಜೀವದ 'ನಾಡಿ-ಮಿಡಿತ'ಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಕಟಿಸಿ. ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆ 'ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರ ಆರೋಗ್ಯ'ಗಳ ವಿವರ ಇರಲಿ.

ಮೃತ್ಯುಂಜಯ — ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಪತ್ರಿಕೆಯ ಕುರಿತ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು

'ಜೀವನಾಡಿ'ಯ ಬೆಲೆಯನ್ನು 15 ರೂಪಾಯಿಗೆ ಏರಿಸಿದ್ದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೆಚ್ಚುವಂತಹ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಜೀವನಾಡಿಯು 80 ಪುಟಗಳ ಸಮೃದ್ಧತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು. ಇದು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಉತ್ತಮ ಕಾಗದವನ್ನೇ ಬಳಸಿ.

ಪುಷ್ಪ — ದಾವಣಗೆರೆ

(ಮುದ್ರಣ ಕಾಗದ, ಮತ್ತಿತರ ಎಲ್ಲಾ ವೆಚ್ಚಗಳೆಲ್ಲಾ ಗಗನಕ್ಕೇರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ 15 ರೂಪಾಯಿಗಳ ಬೆಲೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಪ್ರಸಾರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ. -ಸಂ.)

ಯಾರನ್ನು ಜೀವಂತ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ನಾವು?

'ಯಾರನ್ನು ಜೀವಂತ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ನಾವು?' ಲೇಖನವನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ವಾಕರಿಕೆ ಬಂತು. ಹಾಗಾದರೆ ನಾವು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆಂದರೆ, ಅಬ್ಬಬ್ಬಾ! ಸೋಪು, ಕ್ರೀಮು, ಬೇಕರಿಯ ಐಟಂಗಳು, ಗ್ಲಿಸರಿನ್, ಗ್ಲಿಸರಾಲ್, ಚಾಕೊಲೆಟ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ-ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಇಷ್ಟು ದಿನ ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಲೇಖನ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ಮೇಲಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲೂ ಆಗದೆ, ಬಿಡಲೂ ಆಗದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ.

ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಮನೆಯಿಂದಲೇ ತಯಾರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನನ್ನ ಹಿಂದಿನವರ ಜೀವನಕ್ರಮ, ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿಯ ಬ್ರಶ್, ಭತ್ತದ ಹೊಟ್ಟಿನ ಸುಟ್ಟ ಪುಡಿಯ ಹಲ್ಲುಪುಡಿ - ಒಂದೊಂದಕ್ಕೂ ಎಷ್ಟು ಅರ್ಥವಿದೆ! ಹಾಗಾದರೆ ನಾಗರಿಕರೆನಿಸಿದ ಇಂದಿನವರಿಗಿಂತ ಹಿಂದಿನವರೇ ಸ್ವಚ್ಛ, ಸತ್ಯ.

ನಿಜವಾಗಿ ಜೀವನದ ಸತ್ಯವನ್ನರಹುವ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಗೆ ಹ್ಯಾಟ್ಸಾಫ್.

ಪದ್ಮಾರಾಜೇಂದ್ರ — ಗಣಪತಿನಗರ



ಮಗುವಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ....

'ಮಗುವಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತಾಯಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ' ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಕಂದನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ ವಾತಾವರಣ ಹೇಗಿರಬೇಕು? ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಭಾಷೆ, ಆಲಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವ ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಓದಲೇಬೇಕು.

ರಶ್ಮಿ — ಮೈಸೂರು

ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

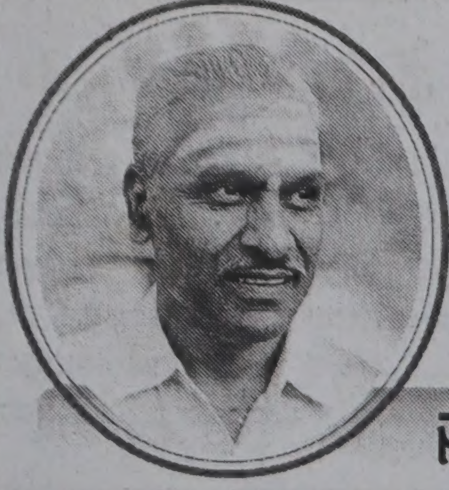
ದಿ.ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಹೆಗಡೆಯವರಿಗೆ ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ 'ಅಕ್ಕ' ಇರುವಳೆಂದು ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಹಾದೇವಿ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂದರ್ಶನ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಚಿತ್ರಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ವಿಶಾಲಾಕ್ಷಿ — ಹಾಸನ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಗಗನಕುಸುಮ

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚಿನ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ನನ್ನ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು. ತಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ನಾನು ತರಲು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಲೇಖನದ ಬಗ್ಗೆ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವನಾಡಿಗೂ, ಸಂಪಾದಕರಿಗೂ, ಲೇಖಕರಿಗೂ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಕಳೆದ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ಮಂಡಿ ಚಿಪ್ಪು: ಬದಲಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದ. ಆದರೆ ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶುಲ್ಕ 'ಗಗನಕುಸುಮ'ವಾಗಿದೆ. ಮಂಡಿ ಚಿಪ್ಪಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ನೆರೆಮನೆಯ ಹೆಂಗಸೊಬ್ಬಳು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಹೋದರು. ಆದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬಂದರು. ಕಾರಣ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶುಲ್ಕ 3 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ. ನಾನು ಕೇಳುವುದು ಇಷ್ಟೇ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಾಹಿತಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವ ನೀವು ಕಡಿಮೆ ಶುಲ್ಕದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಹೆಸರನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಬಾರದೇಕೆ? ಇದು ಆ ಮಾಹಿತಿ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಮೆರಗು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಬಡರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಶಾಭಾವನೆಯನ್ನು ತಂದಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ?

ಗೌರಮ್ಮ — ಕೊಡಗು



ಜೀವಧಾರೆ

ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಮನೆಗಳು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಭಂಡಾರಗಳೇ?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿದವರು ಅಮೆರಿಕದ ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸದಸ್ಯರು. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸರಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆ. ಇವರು ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡರು. ಅಮೆರಿಕೆಯ ಎಲ್ಲ ರಾಜ್ಯಗಳಿಗೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನ ವ್ಯಾಪಿಸಿತ್ತು. ಪ್ರತಿ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಮನೆಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಿಂದ ಧೂಳು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು. ಈ ಧೂಳನ್ನು ಕೂಲಂಕುಶವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಧೂಳಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಹಲವಾರು ವಿಷಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರು. ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಯಾದೀಕರಿಸಿದರು. ಆ ವಿಷಗಳು ಮಾನವರ ಮೇಲೆ ಎಂಥೆಂಥ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರು. ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೋಡಿ ಮೂಕ ವಿಸ್ಮಿತರಾದರು. ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಿಷಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಭಂಡಾರದಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುವೆವಲ್ಲ ಎಂದು ಉದ್ಗಾರ ತೆಗೆದರು. ಇಂಥ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನ ಅಮೆರಿಕದ ನಡೆದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೇ ಅನ್ವಯಿಸುವದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಪಡಿಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಾವೂ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕಾರಣ ಅವರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕಸದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವವು. ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳೂ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಭಂಡಾರ ಎನ್ನಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿಯ ಧೂಳಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕ ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳು

1) ಆಲ್ಕೈಲ ಫಿನೋಲ : ಇವು ಬಟ್ಟೆ ತೊಳೆಯುವ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ಸ್ ಬಳಸುವ ಎಲ್ಲ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಒಕ್ಕಲುತನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಎಲ್ಲ ರಸಾಯನಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ರಸಾಯನಿಕಗಳಲ್ಲೂ ಆಲ್ಕೈಲ ಫಿನೋಲ ಇರುತ್ತವೆ. ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮುಗಳೆಂದರೆ : ವೀರ್ಯಾಣು ಹುಟ್ಟದಂತೆ ಮಾಡಿ ನಪುಂಸಕತೆ ತರಬಲ್ಲವು. ರೋಗನಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬಲ್ಲವು.
2) ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಕಾರದ ವಿಷಗಳನ್ನು ಆರ್ಗನೋಟಿನ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಹಲವಾರು ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಫರ್ನಿಚರಗಳ ಪಾಲಿಷ್‌ಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಸೆಲ್ಲೊಫೇನ್ ಪದಾರ್ಥ, ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪುಸಿಯಲ್ಲೂ ಈ ವಿಷ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನವನ ದೇಹದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೇರು ಪೇರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಿಶುಗಳ ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
3) ಪರ್‌ಪ್ಲೊರಿನೇಟೆಡ್ ರಸಾಯನಿಕಗಳು : ಈ ವಿಷಗಳು ನಮ್ಮ ಮನೆ ಸೇರುವ ದಾರಿ ಎಂದರೆ ತಲೆಗೆ ಬಳಸುವ ಶಾಂಪೂಗಳು, ಬೇಯಿಸುವ ಟೆಫ್ಲಾನ್ ಲೇಪಿತ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವುಗಳು ತರುವ ಹಾನಿಗಳೆಂದರೆ ಇವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲವು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ನಪುಂಸಕತೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವವು.
4) ಕೀಟ ನಾಶಕಗಳು : ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ. ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ಸೊಳ್ಳೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆಂದು, ಹೂದೋಟದ ಗಿಡ ಬಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲೆಂದು. ಇನ್ನು ರೈತರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸುವರು. ಇವು ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವವು. ಮಕ್ಕಳೂ ವಿಕಾರ ರೂಪ ಪಡೆಯಬಹುದು. ನಪುಂಸಕತೆ ಕಾಣಬಹುದು.
5) ಥ್ಯಾಲೆಟ್‌ಗಳು : ಇವು ಉಗುರಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಸುವಾಸನೆಯ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ, ಆಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ರೇನಕೋಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾನದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಕರ್ಟನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವುಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ನಪುಂಸಕತೆ ಕಾಣುವುದು.
6) ಪೊಲಿಬ್ರೂಮಿನೇಟೆಡ್ ಡೈಫಿನೈಲ್ ಈಥರ್ಸ್ : ಟಿ.ವಿ. ಸೆಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಲೇಪಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಹಲವಾರು ನರದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವೇ ಖರೀದಿಸಿ ಈ ವಿಷಗಳನ್ನು ತಂದಿದ್ದೇವೆ. ಅವು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸೇರಲು ಅನುವು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು. ಅದಲ್ಲದೆ ಈಗ ವಿವರಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಮನೆಗಳು ನಮಗೋ ಅಥವಾ ವಿಷಗಳ ಭಂಡಾರಗಳೋ ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದು.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ಕುಂದುತ್ತಿರುವ ಸೆಕ್ಸ್ ಅಭಿಲಾಷೆ



ಹಣ-ಅಧಿಕಾರ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಭೌತಿಕ ಸುಖಗಳ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಅಭಿಲಾಷೆಯಿಂದ ಜನರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. 'ಡ್ಯುರೆಕ್ಸ್' ಮುಖಾಂತರ ನಡೆಸಿದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಮುಂಬೈನ ವೈದ್ಯರು ಕೂಡ ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ವರದಿ ಸರಿಯಾದುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

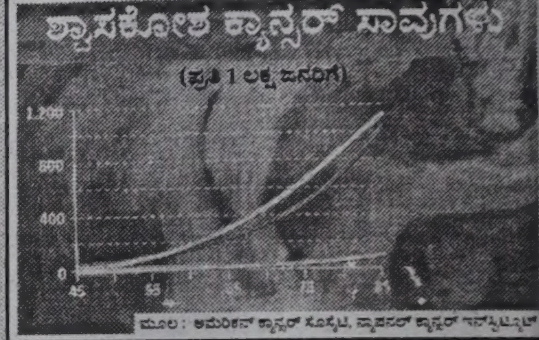
'ಡ್ಯುರೆಕ್ಸ್ ಗ್ಲೋಬಲ್'ನ ಸೆಕ್ಸ್ ಸರ್ವೇಯಲ್ಲಿ 41 ದೇಶಗಳ 3 ಲಕ್ಷ 17 ಸಾವಿರ ಜನರು ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಸೆಕ್ಸ್ ಬಗೆಗಿನ ಉದಾಸೀನತೆಯೇ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡ ಕಾರಣವೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತೀಯ ದಂಪತಿಗಳು 2003ರಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ 137 ಸಲ ಸಮಾಗಮ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸಿದ್ದರೆ, ಅದೀಗ 2005ರಲ್ಲಿ 75ಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದೆ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಕಾಮ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಸೆಕ್ಸುವಲ್ ಸ್ಟಡೀಸ್‌ನ ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ಡಾ.ರಾಜು ಬ್ರಹ್ಮಾಭಟ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಯುವ ದಂಪತಿಗಳು ಎಷ್ಟೊಂದು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸೆಕ್ಸ್‌ನ ಅರಿವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲಸದ ಅನಿಯಮಿತ ಅವಧಿ, ಗುರಿ ತಲುಪಬೇಕೆನ್ನುವ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಂಗತಿಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ●

ಸಿಗಾರ್ ಅಪಾಯ



ಸಿಗಾರ್ ಸೇವನೆ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಗೌರವಾನ್ವಿತವಾದುದು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾತ್ರ ಸಾಕಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಿಗಾರ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಎಂಫೈಸೆಮಾ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ತುಟಿ, ಗಂಟಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. 'ನ್ಯೂ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್' ಪ್ರಕಾರ ಸಿಗಾರ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.



● ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆ - 18ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ 20 ಸಿಗರೇಟ್
● ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸಿಗಾರ್ ಸೇವನೆ - ಐದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು
ಎಂದೂ ಧೂಮ್ರಪಾನ ಮಾಡದಿರುವವರು

ಧೂಮ್ರಪಾನ ಮಾಡದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಐದು ಸಿಗಾರ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಟಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.34ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಶೇ.57ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಐದು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಗಾರ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಾದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.620ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.220ರಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಂಥವರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಹೊಂದಿದವರಾದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ●

ಕಾಫಿ ಅಮೃತ

ಪುರುಷರ ಮೇಲೆ ಕಾಫಿಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಒಟ್ಟು 45,000 ಪುರುಷರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಅನ್ವಯ ಯಾವ ಪುರುಷ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಕಪ್ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾನೆಯೋ ಆತನ ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗಮನಾರ್ಹ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಕೆಫೀನ್ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಇತರೆ ಪಾನೀಯಗಳಾದ ಟೀ ಮತ್ತು ಕೋಲಾ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಈ ಬಗೆಯ ಒಳಿತೇನೂ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ ಕಾಫಿಯು ಪ್ರಾಯಶಃ ಪಿತ್ತಕೋಶವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತರಸದ ಗುಣಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ●

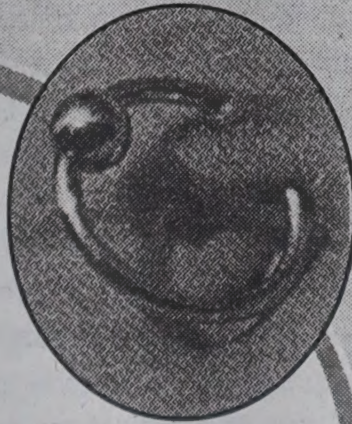
ದಮ್ಮು ರೋಗಿಗಳ ಶತ್ರು ದಿಂಬು



ಒಂದು ತಾಜಾ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ದಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಸೈನುಸೈಟಿಸ್‌ನ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಕ ಫಂಗಸ್‌ಗಳು ತಲೆದಿಂಬಿನ ಮೂಲಕ ತಲುಪಿ ಅವರನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿವೆಯಂತೆ.

ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಮ್ಯಾಂಚೆಸ್ಟರ್‌ನ ಒಂದು ತಂಡ 18 ತಿಂಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು 20 ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟ 10 ತಲೆದಿಂಬುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿದರು. ನ್ಯೂಸೈಂಟಿಸ್ಟ್‌ನ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಆವೃತ್ತಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಆ ದಿಂಬುಗಳಲ್ಲಿ 16 ಪ್ರಕಾರದ ಜಾತಿಗಳು ಕಂಡುಬಂದವು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಿಂಬಿನಲ್ಲೂ 4 ರಿಂದ 16 ಪ್ರಕಾರದ ಜಾತಿಗಳು ಕಂಡುಬಂದವು. ಇದರಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಬ್ರೆಡ್‌ನ ಫಂಗಸ್‌ಗಳು ಸಹ ಸೇರಿದ್ದವು. ಕೆಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಂತೂ ಒದ್ದೆ ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕಂಡುಬರುವ ಫಂಗಸ್ ಕೂಡ ಇತ್ತು. ಫಂಗಸ್ ಸ್ಪೋರ್ಸ್‌ಗೆ ಆಹಾರ ತ್ವಚೆ, ಮೃತತ್ವಚೆ ಹಾಗೂ ಡಸ್ಟ್‌ಮೈಟ್‌ನ ಮಲದಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಮುಖ್ಯ ಶೋಧಕರ್ತ ಪ್ರೊ.ಎಶ್‌ಲಿ ವುಡ್‌ಕಾಕ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಮೂರನೇ ಒಂದಷ್ಟು ಜೀವನವನ್ನು ಮಲಗುವುದರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಂಭಾವ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಫಂಗಸ್‌ಗಳ ನಡುವೆ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಸುವುದರಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಮೈಲುಗಲ್ಲಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಲಿವೆ. ●

ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಾ, ಹುಷಾರು!



ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಗು ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು 'ಸಾನಿಯಾ ಫ್ಯಾಷನ್' ಎಂದೇ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮೂಗನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹುಬ್ಬು, ನಾಲಿಗೆ, ತುಟಿ, ಹೊಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗೆ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಎರಡು ಬಾರಿ ಯೋಚಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನೂತನ ಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಆಜನ್ಮಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ದೇಹವನ್ನು ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಭಾರೀ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗಬಹುದು. ಅಂಥವರು ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅದು ಹೃದಯ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಹೊಂದಿರುವವರು ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು ಎಂದಾದರೆ ತಮಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆಂದು ವಿಶೇಷ ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ●

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನೊಂದಿಗೆ ಹದಿ ಹರೆಯದ ನಂಟು



ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರೌಢ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿಯೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಂಶೋಧಕರು ನೂತನವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯ ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ ತನ್ನ ಕರಿನೆರಳನ್ನು ಚಾಚತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹತ್ತನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟುತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿರಿಸಿದೊಡನೆ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಅಪಾರವೆನ್ನಿಸುವಷ್ಟು ಮೈಕೈ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವ ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಶಿಕಾರಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರಿಗಿನ್ನೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಬಗೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದ ಪೋಷಕರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಭವಿಷ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸದ್ಯಕ್ಕಂತೂ ಏನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳು ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದು ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕನಿಷ್ಠ ಸಹಾಯ. ●



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೊಂದು ಸಂತಸದ ಸುದ್ದಿ

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು 2,50,000 ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮೆಯೆಲಿಟಿಸ್ ನಿರೋಧಕ ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಿಡುಬು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತೋ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗೂ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇಂತಹ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೂ ಶಿಖರ ಪ್ರಾಯವಾಗುವಂತೆ ಗರ್ಭಕೊರಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ 'ಗರ್ಡಾಸಿಲ್' ಎಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಮೂಲವನ್ನು 1990ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಕ್ವೀನ್ಸ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಂಡ್ ಇಮ್ಯೂನಾಲಜಿ ರೀಸರ್ಚ್‌ನ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಇಯಾನ್ ಫ್ರೇಜರ್ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಗರ್ಡಾಸಿಲ್ ಅನ್ನು ಒಟ್ಟು 25,000 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಪರೀಕ್ಷಣೆ ನಡೆಸಲಾಗಿದ್ದು ಅದು ಶೇ. 100 ರಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಗರ್ಡಾಸಿಲ್‌ನ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ಅದು ಮಹಿಳೆಯರ ಇತರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ನರಹುಲಿ, ಗಾಯ (LESION) ಮೊದಲಾದವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೊರಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೊತೆಗೆ ಈ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೇಲೂ ಗರ್ಡಾಸಿಲ್ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೂಲಭೂತ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ಹ್ಯೂಮನ್ ಪ್ಯಾಪಿಲ್ಲೋಮ ವೈರಸ್‌ಗಳು. ಈ ವೈರಸ್ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 100ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿಧಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 30 ಸ್ತ್ರೀ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಡು ಬಿಡಬಲ್ಲವು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ಜೀವನದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಆಕೆಗೆ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷರಾಗಲೀ, ಸ್ತ್ರೀಯರಾಗಲೀ, ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಆರಂಭಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹ್ಯೂಮನ್ ಪ್ಯಾಪಿಲ್ಲೋಮ ವೈರಸ್‌ನ ಸೋಂಕಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರ ದೈಹಿಕ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಸೋಂಕನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ನರಹುಲಿ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಮುನ್ನಿನ 'ಸರ್ವೈಕಲ್ ಇಂಟ್ರಾಎಪಿಥೀಲಿಯಲ್ ನಿಯೋಪ್ಲೇಸಿಯಾ' ಎಂಬ ಗಾಯಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಅರಿವಾದರೆ ಕ್ರಿಯೇಸರ್ಜರಿ, ಲೇಸರ್ ಅಬ್ಲೇಷನ್ ಮತ್ತು 'ಲೀಪ್' (LEAP) ಮೊದಲಾದ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ಕ್ರಯೋಸರ್ಜರಿ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ನೈಟ್ರೈಡ್ ಬಳಸಿ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಫ್ರೀಜ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ; ಲೇಸರ್ ಅಬ್ಲೇಷನ್‌ನಿಂದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು ; ಲೂಪ್ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಸರ್ಜಿಕಲ್ ಎಕ್ಸಿಷನ್ ಪ್ರೊಸೀಜರ್ (ಲೀಪ್) ವಿಧಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬಯಾಪ್ಸಿಗಾಗಿ ಸರ್ವೈಕಲ್ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೂಪುಗೊಂಡಿದ್ದಾದರೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಕೀಮೋಥೆರಪಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಪ್ಯಾಪಿಲ್ಲೋಮ ವೈರಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ಯಾಪಿಲ್ಲೋಮ ವೈರಸ್ ವಿಧ 16 ಮತ್ತು 18 ನಾಲ್ಕನೇ ಮೂರು ಭಾಗದಷ್ಟು ಗರ್ಭಕೊರಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ವೈರಸ್ ವಿಧ 6 ಮತ್ತು 11 ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ನರಹುಲಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಾಲ್ಕು ವೈರಸ್ ವಿಧಗಳನ್ನು ಮಟ್ಟ ಹಾಕುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೇ ಗರ್ಡಾಸಿಲ್‌ಅನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಉಳಿದ ವೈರಸ್ ವಿಧಗಳ ಮೇಲೂ ಅದು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಗರ್ಡಾಸಿಲ್ ಎಂಬುದು ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದಾಗಿದ್ದು ಗರ್ಭಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒದಗಿಸಲು ಮೂರು ಬಾರಿ ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲನೇ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಎರಡನೆಯದನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಆರನೇ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯದನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗರ್ಡಾಸಿಲ್‌ನ ಪರಿಣಾಮ ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮೊದಲೇ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿದ್ದಾದರೆ ಗರ್ಡಾಸಿಲ್ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಸರ್ವೈಕಲ್ ಇಂಟ್ರಾ ಎಪಿಥೀಲಿಯಲ್ ನಿಯೋಪ್ಲೇಸಿಯಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತಡವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹ್ಯೂಮನ್ ಪ್ಯಾಪಿಲ್ಲೋಮ ವೈರಸ್‌ನ ಕ್ಯಾರಿಯರ್‌ಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲ ಬಾರಿ ಅವರು ಈ ವೈರಸ್‌ನಿಂದಾಗಿ ತೀವ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಗರ್ಡಾಸಿಲ್ ಅನ್ನು ಲಸಿಕೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ನೀಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಯುತ್ತಿನೆ.

ಇದೇ ವೇಳೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಬಂಧಿ ಔಷಧವಾದ ಅವಾಸ್ಟಿನ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೆಮ್ಮದಿಕಾರಕ ಮತ್ತು ತಲೆನೋವಿನ ವಿಚಾರಗಳೆರಡೂ ಹೊರಬಿದ್ದಿವೆ. ಈ ಔಷಧವನ್ನು ದೊಡ್ಡಕರುಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನೂತನವಾಗಿ ಅರಿವಾಗಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಸ್ತನ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ವಿರುದ್ಧವೂ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆ 'ಜೆನೆನ್‌ಟೆಕ್', ಔಷಧಕ್ಕೆಂದು ವಾರ್ಷಿಕ ವೆಚ್ಚವನ್ನು 1 ಲಕ್ಷ ಡಾಲರ್‌ಗೆ ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗಿರಲಿ, ಆರೋಗ್ಯವಿಮೆಯ ಬೆಂಬಲವುಳ್ಳ ಜನರಿಗೂ ಭರಿಸಲಾಗದಷ್ಟು ವೆಚ್ಚ. ಹೀಗಾಗಿ ಆ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವಂತೆ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯ ಸಮುದಾಯ ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತಿದೆ. 'ಆದರೆ ಔಷಧವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವೆಚ್ಚ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಸಂಸ್ಥೆಯು ವೆಚ್ಚ ತಗ್ಗಿಸಲು ಹಿಂದೆಗೆಯುತ್ತಿದೆ.

(35ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...)

ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ತಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?



ಇದೊಂದು ವಿಲಕ್ಷಣ ಘಟನೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಲೋಕದ ಪಾಲಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಪರೂಪದ್ದು. ಉತ್ತರ ಕೊಡಗಿನ ಕೂಡಿಗೆ ಬಳಿಯ ಮಲ್ಲೇನಹಳ್ಳಿ ನಿವಾಸಿ ಹನುಮ ನಾಯ್ಕರ ಮನೆ ಈ ಘಟನೆಯ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದು. ಅವರ ಮಗಳು ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಮತ್ತು ಅಳಿಯ ಕುಮಾರ್‌ಗೆ ಜನಿಸಿದ ಮಗು ಭವಾನಿಯ ತಲೆ ದಿನಕಳೆದಂತೆ ದೊಡ್ಡನಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಏಳು ತಿಂಗಳ ಆ ಮಗುವಿನ ಒಟ್ಟು ದೇಹ ತೂಕ 9 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ಇದ್ದರೆ, ತಲೆಯೊಂದೇ 4 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ತೂಗುತ್ತಿದೆ. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಊರಿನ ಜನರ ಪಾಲಿಗೆ ಕುತೂಹಲದ ಸಂಗತಿಯಾದರೆ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲರಾಗಿರುವ ಭವಾನಿಯ ಪೋಷಕರ ಪಾಲಿಗೆ ತಲೆನೋವಿನ ವಿಚಾರ.

ಅಪರೂಪದ ಈ ವಿಲಕ್ಷಣ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಹೈಡ್ರೋ ಸೆಫಾಲಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಿದುಳಿನ ವೆಂಟ್ರಿಕಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸೆರೆಬ್ರೋ ಸ್ಪೈನಲ್ ದ್ರವ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಊತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ 'ಕೊರಾಯಿಡ್ ಪ್ಲೆಕ್ಸಸ್' ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೆರೆಬ್ರೋಸ್ಪೈನಲ್ ದ್ರವವು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ದ್ರವವು ಮಿದುಳಿನ ವೆಂಟ್ರಿಕಲ್‌ಗಳೆಂಬ ವಿಶೇಷ ಚಾನೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮಿದುಳಿನ ಸುತ್ತ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಶೇರುಕ ಕೊಳವೆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿಯೂ ದ್ರವದ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ದ್ರವದ ಈ ಚಲನೆಗೆ ಯಾವುದೇ ವಿಧದಲ್ಲಿ ತಡೆಯುಂಟಾಗಿದ್ದಾದರೆ ಅದು ವೆಂಟ್ರಿಕಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ದ್ರವವು ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಮೇಲೂ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರಿ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಹಾನಿಪಡಿಸಿ, ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದ್ರವಕ್ಕೆ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗಿದೆ, ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು, ಮಿದುಳಿನ ಅಂಗಾಂಶಕ್ಕೆ ಉಂಟಾದ ಹಾನಿ ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಭವಾನಿಯಂತಹ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಮೂಳೆ ಪ್ಲೇಟ್‌ಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರ್ಪಡೆ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಶೇಖರ ಗೊಂಡ ದ್ರವದ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದ ಕೂಡಲೆ ತಲೆ ವಿಕಾರ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಐದು ವರ್ಷ ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯಾದರೆ ತಲೆ ಬುರುಡೆಯ ಪ್ಲೇಟ್‌ಗಳು ಘನವಾಗಿ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತಲೆ ಬೆಳೆಯಲಾರದು.

ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೋಸೆಫಾಲಸ್ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ- ★ ಜನನಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದಾದ ಸೋಂಕು ★ ಜನನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದು ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದಾದ ಹಾನಿ ★ ಆಜನ್ಮವೈಕಲ್ಯ ★ ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳು ★ ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್, ಎನ್ಸೆಫೆಲೈಟಿಸ್‌ನಂತಹ ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲ ಸೋಂಕುಗಳು ★ ಜನನಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ಅಥವಾ ಜನನಾನಂತರ ಸಬ್‌ಅರಕ್ನಾಯಿಡ್ ಹೆಮರೇಜ್‌ನಂತಹ ಆಘಾತ.

ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಾದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೋ ಸೆಫಾಲಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ- ★ ಆಜನ್ಮ ಅಥವಾ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಂದರ್ಭದ ಊನತೆ ಗಳು ★ ಮಿದುಳು ಅಥವಾ ಕಶೇರುರಜ್ಜುವಿನಲ್ಲಿ ಟ್ಯೂಮರ್ ★ ಕೇಂದ್ರೀಯ ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ★ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ★ ಆಘಾತ.

ಹೈಡ್ರೋಸೆಫಾಲಸ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದಾದರೂ, ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲೂ ವರದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು- ★ ದೊಡ್ಡನಾಗಿ ಬೆಳೆದ ತಲೆ ★ ತಲೆಯಲ್ಲಿನ ಮೃದು ಭಾಗಗಳಾದ ಫೊಂಟಾನೆಲ್‌ಗಳು ಮಾತ್ರ ಉಬ್ಬಬಹುದು ★ ವಾಂತಿ.

ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೋಸೆಫಾಲಸ್ ಮತ್ತಷ್ಟು ಮುಂದುವರೆದಾಗ- ★ ತೀವ್ರ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಕೆರಳಿಕೆ ★ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ.

ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಿಮ ಹಂತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು- ★ ಕುಗ್ಗಿದ ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ★ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನತೆ ★ ತೀರಾ ನಿಧಾನ ಚಲನೆ ★ ಕಠಿಣವಾಗುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ★ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ, ಚಟುವಟಿಕೆ ರಾಹಿತ್ಯತೆ ★ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ★ ತೀವ್ರ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯ ಅಳು.

ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು-★ ತಲೆನೋವು ★ ವಾಂತಿ ★ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ★ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆ ಚಲನೆ ★ ನಡಿಗೆ ವಿನ್ಯಾಸ ತಡಬಡಾಯಿಸುವುದು ★ ಗೊಂದಲ ಮೊದಲಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ★ ಕಣ್ಣು, ಹುಬ್ಬು ಮೊದಲಾದ ಭಾಗಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಮುಖ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಹೈಡ್ರೋಸೆಫಾಲಸ್‌ಗೆ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ ಸೆರೆಬ್ರೋ ಸ್ಪೈನಲ್ ದ್ರವ ಚಲನೆಗೆ ತಡೆಯುಂಟಾದ್ದರಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ದ್ರವ ಚಲನೆಗೆ ಉಂಟಾಗಿರುವ ತಡೆಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಆ ತಡೆಯನ್ನು ದಾಟಿ ದ್ರವ ಹರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಶಂಟ್ ಜೋಡಣೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಳಸಿ ಸೋಂಕನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೈಡ್ರೋ ಸೆಫಾಲಸ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡದೇ ಹೋದರೆ ಶೇ.50ರಿಂದ 60ರಷ್ಟು ಸಾವುಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಬದುಕಿ ಉಳಿದವರು ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹೈಡ್ರೋಸೆಫಾಲಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲದಂತೆ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗಳು -
★ ಮಗುವಿನ ತಲೆಗೆ ಏಟು ಬೀಳದಂತೆ, ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುವುದು
★ ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್ ಮೊದಲಾದ ಸೋಂಕಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ●

ಬದಲಾವಣೆ ಜಗದ ನಿಯಮ

ಏಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ?

ಉತ್ತರ ತೀರಾ ಸರಳ. ಬದಲಾವಣೆಯೇ ಜೀವನ.

ಆದರೂ ನಾವು ಈ ಸರಳ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಬೇಕೆಂದೇ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ನಿಖರ ಹಾಗೂ ಸರಳ ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಹಿಂಜರಿಯುವ ಒಂದು ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನೋವು, ದುಃಖ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆಘಾತ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಈ ಜೀವನವನ್ನು ಶರತ್ಕಾಲದ ಮೋಡಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾನೆ ಬುದ್ಧ. ಒಂದು ಜೀವಿಯ ಜನನ ಮರಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಅದು ನೃತ್ಯದ ಚಲನೆಯಂತೆ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾದುದು ಎಂದು ಹೇಳುವ ಅವನು ಜೀವನ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಮಿಂಚಿನಷ್ಟು ಕ್ಷಣಿಕವಾದುದು ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ಇಳಿಜಾರಿನ ಬೆಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಪ್ರವಾಹದಷ್ಟು ವೇಗವಾದುದು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಾವು ಏನನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇವೆ, ಉಳಿಸುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಜತನದಿಂದ ನಮ್ಮದು ಎಂದು ಕಾಪಾಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಒಂದು ದಿನ ವಿನಾಶ ಹೊಂದುತ್ತದೆ, ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಹಣ, ಭೂಮಿ, ಖ್ಯಾತಿ ಯಾವುದೇ ಆಗಬಹುದು, ಅದು ನಮ್ಮ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವಿನಿಂದ ಮರಳ ಕಣಗಳಂತೆ ಜಾರಿ ಹೋಗುವುದಂತೂ ಖಚಿತ.



ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದುದು ಎಂಬುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಬುದ್ಧ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನೇ ಜನರಿಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಮುಡಿಪಾಗಿಟ್ಟ. ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಜನರ ಒಳಿತನ್ನು ಆತ ತನ್ನ ಧ್ಯೇಯವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದನೆಂದರೆ ತನ್ನ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ, ತನ್ನ ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ಯಾವುದೋ ಶಿಖರ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೋ ಇಲ್ಲವೇ ದಟ್ಟ ಅರಣ್ಯಕ್ಕೋ ಹೋಗಿ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತ ಕೂರಲಿಲ್ಲ. ಆತ ತನ್ನ ದೇವರು, ತನ್ನ ಆತ್ಮ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಂಬಿ ಅವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಕೂರದೆ ಇಡೀ ಮನುಕುಲದ ಉದ್ಧಾರಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿದ. ಮನುಕುಲದ ಸೇವೆಯನ್ನೇ ತನ್ನ ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡ. ಅಪಾರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಂದು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಾನವತೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ.

ಒಳ್ಳೆಯ ಮನುಷ್ಯನೆಂಬುವನು ಯಾರು ? ಹಾಗೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಬುದ್ಧ ಕೇಳಿಕೊಂಡು ತಾನೇ ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದ. 'ಧಾರ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಾತನೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನುಷ್ಯ. ಧಾರ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಎಂದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವಗ್ರಹವಿಲ್ಲದೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಯಾರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸಮಾಧಾನಚಿತ್ತರಾಗಿ ಇರುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರು ಅತ್ಯಂತ ಸದೃಢ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನ ಒಳಗನ್ನು ಬಲ್ಲಾತ, ಸತ್ಯವಾದ ಹಾಗೂ ಪರರಿಗಾಗಿನ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವಾತ ನಿಜಕ್ಕೂ ಜ್ಞಾನಿ.

ನಮಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಕೆಟ್ಟದನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾರಾದರೂ ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಬೈದರು ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಇದ್ದುಬಿಡಬೇಕು. ಆಗ ಅದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಿರುಗಿ ತಲುಪುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಬುದ್ಧ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವನು ಕೊಡುವ ಉದಾಹರಣೆ ಎಂದರೆ ಯಾರಾದರೂ ನಮಗೆ ಉಡುಗೊರೆ ನೀಡಿದಾಗ ಅದನ್ನು ನಾವು ಸ್ವೀಕರಿಸದಿದ್ದರೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಅವರಿಗೇ ಮರಳಿ ಹೋಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಬೈಗುಳವೂ ಒಂದು ವೇಳೆ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಮೂರ್ಖತನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಕೃತ್ಯ ಅಥವಾ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಆತನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಬುದ್ಧ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಓರ್ವ ಮನುಷ್ಯ ಏನನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತಾನೋ ಅದನ್ನೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಮೂಲ ಅಂಶ. ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾತ ತನ್ನ ಕುಕೃತ್ಯಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಸಂಕಷ್ಟದ ಮಡುವಿನಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಜಾತಿ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಬುದ್ಧ ಪರಿಶೋಧಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾರೊಬ್ಬನೂ ತನ್ನ ಜನ್ಮದಿಂದಲೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ಶೂದ್ರನಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾಗುವುದು ಅವನ ಕೃತ್ಯಗಳಿಂದ. ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ದ್ವೇಷವನ್ನು ತನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ, ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸುಳ್ಳು ಮೋಸ ವಂಚನೆಗಳ ಮಡುವಾಗಿರುತ್ತಾನೋ ಆತನೇ ಶೂದ್ರ. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಆತ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಾಗಿದ್ದರೂ ಕೃತ್ಯದಿಂದ ಶೂದ್ರನೇ ಆಗುತ್ತಾನೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಜನ್ಮತಃ ಶೂದ್ರನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯೋಗಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಆತ ನಿರ್ವಾಣ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅಂತಹ ಯೋಗಿ ಪೂಜಾರಿಯೂ ಆಗಬಹುದಾಗಿದೆ - ಎಂದು ಬುದ್ಧ ನುಡಿದಿದ್ದ. ಮುಂದೆ ವಿವೇಕಾನಂದ ಮತ್ತು ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಬುದ್ಧ ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆದರು. ●



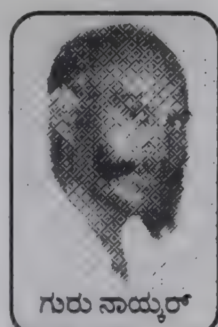
ಯೋಗವರ್ಯ ರಾಜ್



ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಮಾತು. ಸಭೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಡಾ. ರಾಜ್ ಕುಮಾರ್ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಾತು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅವರ ಗುರು ನಾಯ್ಕರ್ ಮತ್ತು ರಾಜ್ ಅವರು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ದಿನಗಳತ್ತ ಹರಿಯಿತು. ಆಗ ರಾಜಣ್ಣ ಆಡಿದ ಮಾತುಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುನುಗುನಿಸುತ್ತಿವೆ.

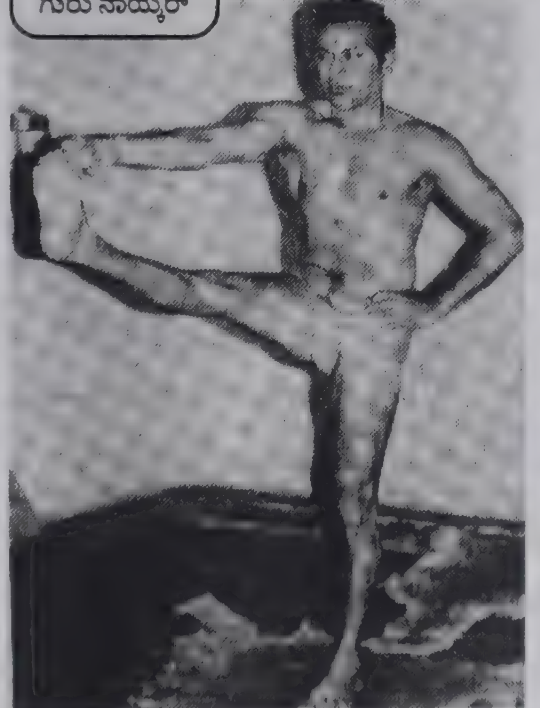
"ನಾಯ್ಕರ್ ಅವರು ಬಂದು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದಾಗ ನನಗೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಲಿಲ್ಲ. 'ನಾವು ಸಂಸಾರಸ್ಥರು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಕಲಿತು ಯೋಗಿಗಳಾಗಬೇಕಿದೆಯೇ ? ನಮ್ಮಂತಹ ಕಲಾವಿದರಿಗೆ ಯಾಕೆ ಸ್ವಾಮಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ? ಎಂದು ಹೇಳಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೋಡಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ನಾಯ್ಕರ್ ಪಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕಲ್ಲ ? 'ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಉತ್ಸಾಹ ಮರಳಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಯೌವ್ವನ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬರುತ್ತದೆ' ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಹೇಳಿದರು. ಯಾರಿಗೆ ತಾನೆ ಬೇಡ ಹೇಳಿ ಯೌವನದ ದಿನದ ಉತ್ಸಾಹ ? ಸರಿ ಎಂದು ಶುರು ಮಾಡಿಯೇ ಬಿಟ್ಟೆ. ಮೈಗೆ ಹಿಂಸೆ ಅನಿಸಿತು. ಆದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಏನೋ ಸುಖ. ಹೀಗಾಗಿ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯುತ್ತಾ? ಮುರೀಲಿ, ನರ ಹರಿಯುತ್ತಾ ? ಹರೀಲಿ ಅಂತ ದೃಢ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಶುರು ಮಾಡಿದೋನು ನಾನು. ಆ ಬಳಿಕ ಅದರಿಂದ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಒಳಿತಾಗಿದೆ. ನೀವೆಲ್ಲ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತು ನನ್ನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಲಿಸೋದಲ್ಲ. ನೀವೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಶುರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರ ಒಳಿತು ನಿಮಗೂ ಲಭಿಸಬೇಕು" ಎಂದಿದ್ದರವರು. ಅಂದು ಅವರ ಮಾತುಗಳು ಎಷ್ಟು ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಸಭಿಕರಲ್ಲಿ ತುಂಬಿದವೆಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕರ್ಧ ಜನ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಅದು ಡಾ. ರಾಜಕುಮಾರ್ ಅವರ ಮೂಲ ಗುಣ. ಏನಿಂದಲಾದರೂ ತನಗೆ ಒಳಿತಾಯಿತೆಂದರೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಅದರಿಂದ ಒಳಿತಾಗಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುವ, ಒತ್ತಾಯ ಪಡಿಸುವ ದೊಡ್ಡ ಗುಣ. ಆದರೆ ಸಿನಿಮಾ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅವರ ಯೋಗಾಸನ ಸಂಬಂಧಿ ಒತ್ತಾಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದವರು ಕಡಿಮೆ ಜನ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರ ಬಳಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಶೆಡ್ಯೂಲ್ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳ ನಡುವೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು. ಆದರೆ ರಾಜಣ್ಣನವರು ಅದೇ ಚಲನಚಿತ್ರರಂಗದ ಮೇರು ಶಿಖರ. ಅವರು ಮಾತ್ರ ಎಂದಿಗೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗೊಣಗಲಿಲ್ಲ.



ಗುರು ನಾಯ್ಕರ್

ಸ್ವಯಂ ಗುರು ನಾಯ್ಕರ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ಇತರೆ ಶಿಷ್ಯಂದಿರಿಗೆ ಯೋಗಾಸನ ಹೇಳಿ ಕೊಡುವಾಗ ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್‌ರ ಉದಾಹರಣೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದುದು ಉಂಟು. ಸರಿಯಾಗಿ



ಪದ್ಮಾಸನವನ್ನು ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ 'ನೋಡಿ, ನೋಡಿ, ನಿಮ್ಮ ರಾಜಣ್ಣ ಇದನ್ನ ನೀರು ಕುಡಿದ ಹಾಗೆ ಮಾಡ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕಠಿಣ ಆಸನಗಳು ಅವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ. ಅದಕ್ಕೇ ಅವರು ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು. ಅದು ನಿಮಗೆ ಯಾಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗೋದಿಲ್ಲ ?' ಎನ್ನುವುದು ನಾಯ್ಕರ್‌ರ ಟಿಪಿಕಲ್ ಮಾತುಗಳು: ತಮ್ಮ ಆರಾಧ್ಯ ದೈವ ಈ ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಎಂದಾದರೆ ತಾವೂ ಹಾಕಬೇಕು ಎಂದು ದೃಢ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿ ಯೋಗೋಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದವರು ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ. ಅದು ಒಂದು ಜನಾಂಗವನ್ನೇ ಡಾ. ರಾಜ್ ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ರೀತಿ.

ಡಾ. ರಾಜ್ ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೂವತ್ತನೇ ದಶಕದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದವರು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆ ವೇಳೆಗೆ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳು ಹೇಳಿದ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನವರು ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿದಂತೆ ಸುಲಭಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದು. ಆದರೆ ರಾಜ್ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಮೀರಿ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಯೋಗ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರು. ಅದು ಅವರ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಛಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉದಾಹರಣೆ.

ಡಾ. ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ 'ಕಾಮನಬಿಲ್ಲು' ಸಿನಿಮಾ ಎಂಥವರಿಗೂ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅವರ ಯೋಗ ಸಾಧನೆ ಎಷ್ಟು ಅಗಾಧವಾದುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಆ ಸಿನಿಮಾ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಅರಿವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿತು. ಇಂದು ರಾಜಣ್ಣ ನಮ್ಮ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಂತವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಗೌರವ ಸೂಚಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿಯಾದರೂ ಅವರ ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನವನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಆಗ್ರಹ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯದು. ●

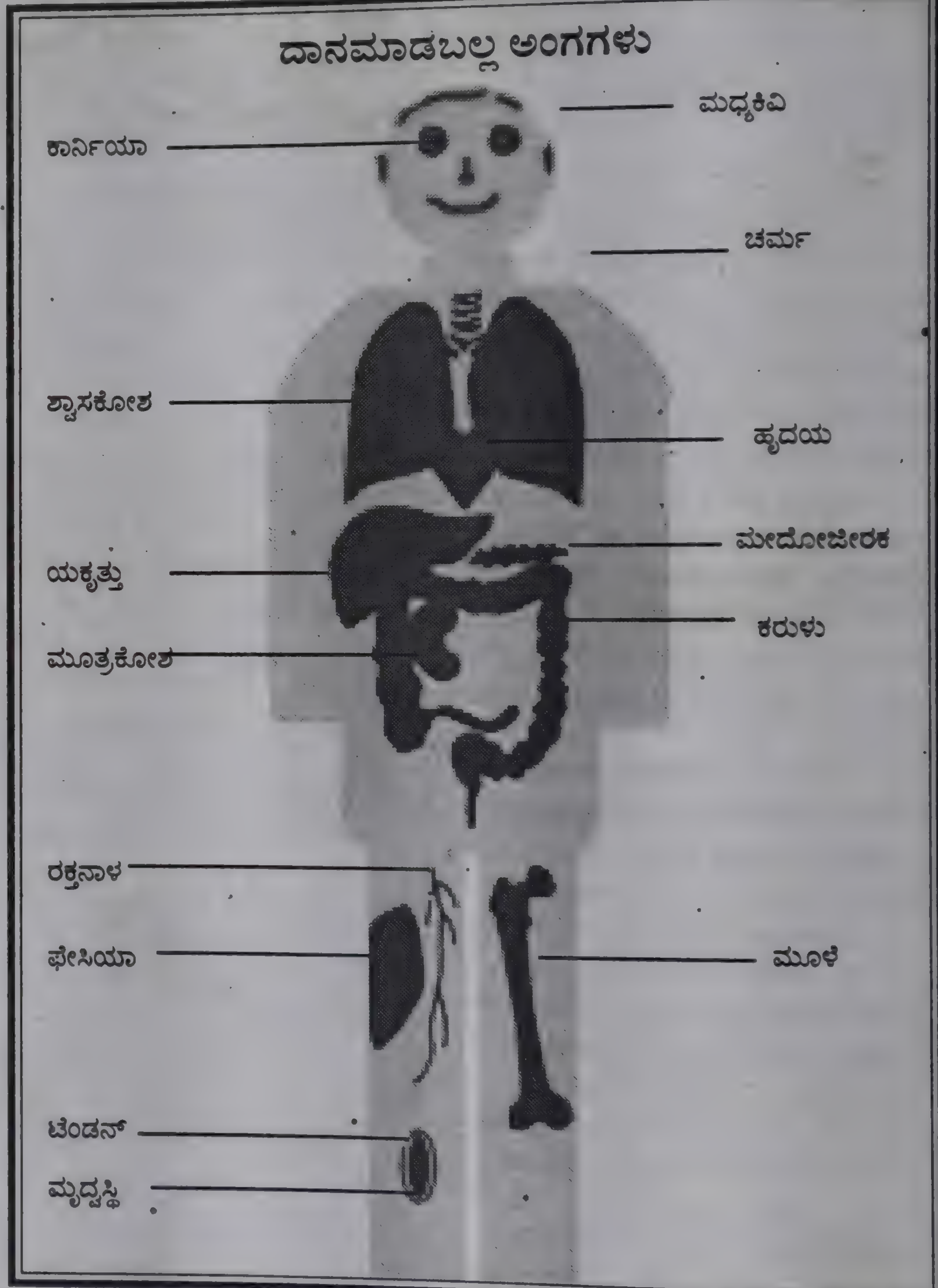
ದಾನಿಗಳು ಕೊಟ್ಟ ಅಂಗ, ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹ್ಯಾಂಗ?

3216

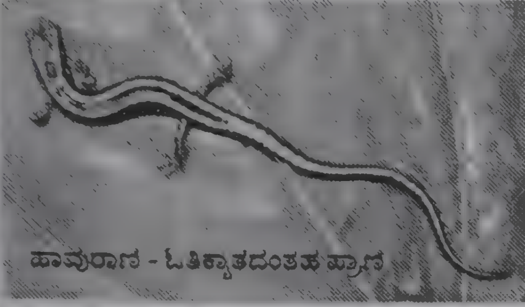
ಇದು ಕಳೆದ ವರ್ಷ ದಾನಿಗಳು ಕೊಟ್ಟರೂ ಬಳಸ ಲಾಗದೆ ವ್ಯರ್ಥವಾದ ಮಾನವ ಅಂಗಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ. ಮಾನವರು ತಮ್ಮ ಅಂಗಗಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡುವುದೇ ಕಷ್ಟ. ನಿಮಗೂ ಗೊತ್ತಿರಬಹುದಾದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಜೀವಿಸಿ ದ್ದಾಗಲೇ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದರೆ, ಮರಣಾ ನಂತರ ದೇಹದಿಂದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲೋ ಕೆಲವು ಮಹನೀಯರು ದಾನ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನೂ ಹೀಗೆ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವುದೆಂದರೇನು? ಈ ದಿವ್ಯ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವಾದರೂ ಏತಕ್ಕೆ?

ಆ ಅಂಗಗಳು ನಾಶವಾಗಿದ್ದು ವೈದ್ಯರ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಅಲ್ಲ; ಬದಲಿಗೆ 'ಕೋಲ್ಡ್ ಇಸ್ಚೆಮಿಕ್ ಟೈಮ್' (Cold Ischemic Time) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಕಾಲಾವಧಿಯಿಂದಾಗಿ. ದಾನಿಯ ದೇಹದಿಂದ ಅಂಗವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದ ನಂತರ ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಅರಿವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ (ರಸಾಯನಿಕ ಇಲ್ಲವೇ ಶೀತಲ ಚೇಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿರಿಸುವುದು) ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಆ ಅಂಗವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದೋ ಅದೇ ಕೋಲ್ಡ್ ಇಸ್ಚೆಮಿಕ್ ಟೈಮ್. ಈ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನೂ ಮೀರಿದರೆ ಅಂಗ ನಿರುಪಯುಕ್ತ. ಬೇರೆಯವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರ್ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು.

ಈ ಕಾಲಾವಧಿ ಒಂದೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ತೆರನಾಗಿದೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯಾದರೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ 6 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳು, ಯಕೃತ್ತಿಗೆ 12 ಗಂಟೆಗಳು-ಹೀಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿಯೇ ಆಯಾ ಅಂಗಕ್ಕೆ ನಿಶ್ಚಿತ



'ಕಾಲವನ್ನು ತಡೆಯೋರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ' ಎಂಬುದು ಅನುಭವಜನ್ಯ ಮಾತು. ಆದರೂ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಶಿಶಿರ ಸುಪ್ತಿ, ಗ್ರೀಷ್ಮ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ ಮೊದಲಾದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸವಾಲೊಡ್ಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಈ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ಮಾನವ ತನ್ನ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?



ಹಾವುರಾಣಿ - ಓತಿಕ್ಯಾತದಂತಹ ಪ್ರಾಣಿ

ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ದಾನಿಯ ದೇಹದಿಂದ ತೆಗೆದು ರೋಗಿಯನ್ನು ತಲುಪುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಲಾವಧಿ ಮುಗಿದುಹೋಗಿದ್ದರಿಂದಲೇ ಕಳೆದ ವರ್ಷ 3216 ಅಂಗಗಳು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಾರದೆ ಹಾಳಾಗಿದ್ದು.

ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೇ ಬಿಡಿ. ಈಗ ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಒಂದೆರಡು ವೈಚಿತ್ರ್ಯಗಳತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸೋಣ. ಹಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಶಿಶಿರಸುಪ್ತಿ' ಹಾಗೂ 'ಗ್ರೀಷ್ಮ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆ' ಎಂಬ ಸ್ವಭಾವ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಜೀವಿಗಳು ಇಡೀ ಚಳಿಗಾಲವನ್ನು ಜಡತೆ ಅಥವಾ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವ ವಿದ್ಯಮಾನವನ್ನು ಶಿಶಿರಸುಪ್ತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಸ್ವಭಾವ ವನ್ನು ಹಲ ಬಗೆಯ ಬಾವಲಿ ಗಳು, ನೆಲ ಅಳಿಲು ಗಳು ಮೊದಲಾದವು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲ ಜೀವಿಗಳು ಬೇಸಿಗೆಯನ್ನು ನಿಶ್ಚೇಷ್ಟವಾಗಿ ಕಳೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗ್ರೀಷ್ಮ ನಿಷ್ಕ್ರೀಯತೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಹಲ ಬಗೆಯ ಕಪ್ಪೆಗಳು, ಮೀನುಗಳು, ಸಲಮಾಂಡರ್‌ಗಳು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಎರಡೂ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳ ಉದ್ದೇಶ ಒಂದೇ-ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಎದುರಿಸಲಾಗದ ಋತುಮಾನದ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ದೀರ್ಘ ಸುಷುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತಳ್ಳಿಬಿಡುವುದು. ಆ ಸುದೀರ್ಘ ನಿದ್ರೆ ಎಂಥದ್ದೆಂದರೆ ಸಾವಿನ ಮನೆಯ ಕದದ ಮಗ್ಗುಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು. ಅಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಸತ್ತೇ ಹೋದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಶೂನ್ಯ ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್‌ಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಬಾರಿ ಉಸಿರಾಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು, ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಎಷ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದರೆ, ಅದು ಬಡಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೆಲ ಬಾರಿ ಭಾಸವಾಗುವುದೂ ಇದೆ.

ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವು ಅತ್ಯಂತ ತೀವ್ರವಾದ ಪರಿಸರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೈರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ವ್ಯತ್ಯಯ, ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾವವೂ ಅವನ್ನು ಭೀಕರವಾಗಿ ಕಾಡಲಾರವು. ನೆಲ ಅಳಿಲುಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಲಾಗಿರು ವಂತೆ, ಅವು ಶಿಶಿರ ಸುಪ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ತೆಳುವಾದ ಸೂಜಿಗಳಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚಿದರೂ ಯಾವುದೇ ಕೋಶಗಳು ನಾಶವಾಗದಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ನಂತರ ಯೋಗ್ಯ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಲಭ್ಯವಾದಾಗ ಈ ಜೀವಿಗಳು ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎದ್ದವರಂತೆ ಮತ್ತೆ ಮಾಮೂಲಿನ ಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎರಡನ್ನೂ ನಾಟಕೀಯ ವೆನಿಸುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಶಿಶಿರಸುಪ್ತಿ/ಗ್ರೀಷ್ಮ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

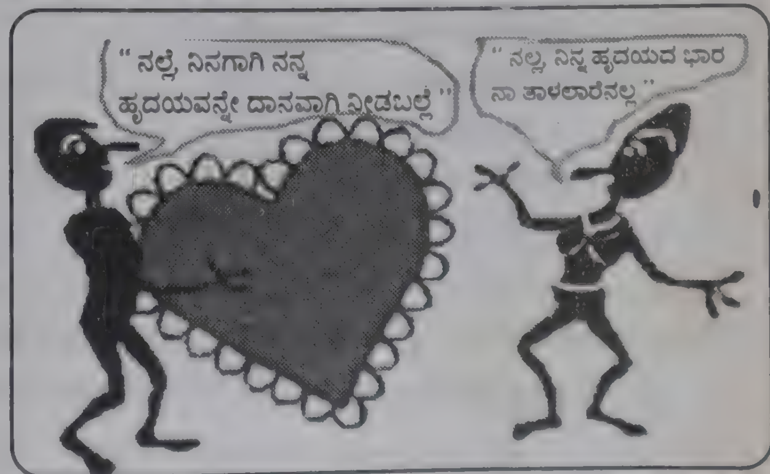
ಈಗ ಲೇಖನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಮಾನವ ದೇಹದ ಅಂಗಗಳ್ದು ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದೆವಲ್ಲ? ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಶಿಶಿರಸುಪ್ತಿ ಬಗೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಒದಗಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಅವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಾಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು ತಾನೇ? ಆದರೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ, ಶಿಶಿರ ಸುಪ್ತಿಯಂತಹ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಮಾನವ ದೇಹದ ಕೋಶಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಬೇಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.

ಆಮ್ಲಜನಕ ಒದಗಿ ಬರದೇ ಹೋದರೆ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಮಟ್ಟ ಒಂದು ನಿಗದಿತ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅವು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಅಂಗಾಂಶಗಳ ವರೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದು ರಕ್ತದ ಕಾರ್ಯ. ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮೊದಲಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದೇಹಾದ್ಯಂತ ಚಲಿಸಲಾರದ್ದರಿಂದ, ಆಮ್ಲಜನಕ ಕೊರತೆ ಸಂಭವಿಸಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಿರುವಾಗ ಮಾನವನ ಅಂಗಗಳು ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರವು ಎಂಬ ಅಂಶ ಸ್ಪಷ್ಟ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವಕ್ಕೆ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಆಗ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅವು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶಿಶಿರಸುಪ್ತಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಳಿವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲದು.

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅಮೆರಿಕದ ಕಾಲ್ಟೆಕ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಮತ್ತು ಫ್ರೆಡ್ ಹಚಿನ್ಸನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೀಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಶಿಶಿರ ಸುಪ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾನವ ಅಂಗಗಳನ್ನು ತಳುಕು ಹಾಕಿ ಹೊಸದೊಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನವನಂತೆ ಇಲಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಶಿಶಿರಸುಪ್ತಿ ವಿದ್ಯಮಾನ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಜ್ಞರು ಜಲಜನಕದ ಸಲ್ಫೈಡ್ (H_2S) ರಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಬಳಸಿ, ಇಲಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶಿರ ಸುಪ್ತಿಯಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇಲಿಯೂ ಕೂಡ ಮನುಷ್ಯ ನಂತೆಯೇ ಬಿಸಿರಕ್ತ ಪ್ರಾಣಿಯಾದ್ದರಿಂದ ಈ ಅಂಶ ಮುಂದಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಲಿದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶೇಷ ಅಂಶ ವೆಂದರೆ ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಜಲಜನಕ ಸಲ್ಫೈಡ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಶಿಶಿರಸುಪ್ತಿ/ಗ್ರೀಷ್ಮ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಯ ತಂತ್ರ ಮಾನವ ಅಂಗಾಂಗ ಕಸಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ●



ನೇತ್ರದಾನ ಮಹಾದಾನ



ಕಣ್ಣು ಕೊಟ್ಟ ಅಣ್ಣಾ

ಕನ್ನಡದ ಕಣ್ಮಣಿ ಡಾ. ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ಅವರು ಬದುಕಿದ್ದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೌಜನ್ಯಶೀಲತೆ, ಗುರುಹಿರಿಯರಿಗೆ ಗೌರವ, ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಮೊದಲಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನಿಜಜೀವನದ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದಂಥವರು. ಅವರ ಈ ವರ್ತನೆಗಳಿಂದಲೇ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ತಿದ್ದಿಕೊಂಡವರು, ಯೋಗ್ಯ ನಾಗರಿಕರಾಗಿ ಬದುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದವರು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಂದಿ.

ತಮ್ಮ ಜೀವಿತ ಕಾಲದಂತೆ ಮರಣ ಹೊಂದಿದಾಗಲೂ ರಾಜಣ್ಣ ನೇತ್ರದಾನವೆಂಬ ಮೌಲ್ಯದ ಹೆದ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟು ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಮಾಡಿದ ನೇತ್ರದಾನದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿರುವ ಅವರ



ಬೇಡರ ಕಣ್ಣಪ್ಪ ಪಾತ್ರಧಾರಿಯಾಗಿ ಪರಶಿವನಿಗೇ ನೇತ್ರದಾನ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಕನ್ನಡ ಚಿತ್ರರಂಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅಗಾಧವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಡಾ. ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್, ಇಹದ ಯಾತ್ರೆ ಮುಗಿಸಿದಾಗಲೂ ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಿ ಇಬ್ಬರ ಪಾಲಿಗೆ ಬಾಳ ಬೆಳಕಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದು ನೇತ್ರದಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯ ಪ್ರಯತ್ನವಿದು...

ಬೃಹತ್ ಅಭಿಮಾನಿ ವೃಂದ ತಾನೂ ನೇತ್ರದಾನ ಮಾಡಲು ತುದಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ನೇತ್ರದಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ಅನುಮಾನಗಳಿವೆ. ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಈ ಬರಹ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ನಮ್ಮದು.

ನೇತ್ರದಾನವನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಿದ್ದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಣ್ಣು ಪೊರೆ ಬಂದವರು, ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವಿದ್ದು ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸುವವರು, ಈ ಮೊದಲು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರು - ಕೂಡಾ ದಾನ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಹೊಂದಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತರು ಕೂಡ ನೇತ್ರದಾವವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಈ ಮಹಾದಾನಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸು ಅಡ್ಡಿಯಾಗಲಾರದು. ಆದರೆ ಹದಿನೆಂಟು ತುಂಬದವರು ನೇತ್ರದಾನಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡುವ ಪತ್ರಕ್ಕೆ ಸಹಿ ಹಾಕುವುದಾದರೆ ತಮ್ಮ ಪೋಷಕರ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪತ್ರವನ್ನೂ ನೀಡುವುದು ಆವಶ್ಯಕ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿಶ್ವದ ಯಾವುದೇ ಧರ್ಮವೂ ನೇತ್ರದಾನ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬ ಕಟ್ಟು ಪಾಡನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಅದು ಬೇರೆ ಇಬ್ಬರ ಬಾಳಿಗೆ ಬೆಳಕಾಗುವ ಕೆಲಸ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳೂ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಮಾನವನ ಒಳಿತನ್ನೇ ಆಶಿಸುವುದರಿಂದ ನೇತ್ರದಾನವು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನವನ್ನೇ ಹೊಂದಿದೆ. ಮರಣಾನಂತರ ನೇತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೃತ ದೇಹದ ಮುಖವು ವಿರೂಪಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ಅನುಮಾನವೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ಎಷ್ಟು ಪರಿಣತಿಯಿಂದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ ದಾನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕಣ್ಣಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಆ ನಂತರ ಅರಿವಾಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಅಂತಿಮ ಸಂಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಈ ಬಗೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೇತ್ರದಾನಿಯ ಕುಟುಂಬ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಶುಲ್ಕವನ್ನು ನೀಡುವ ಆವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಒಮ್ಮೆ ನೇತ್ರದಾನ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರೊಂದಿಗೆ ಆ ವಿಚಾರವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಬಳಿಕ ಹತ್ತಿರದ ಕಣ್ಣಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು (ಪಟ್ಟಿ ನೋಡಿ) ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ. ಅವರು ಸೂಕ್ತ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಐಡೆಂಟಿಟಿ ಕಾರ್ಡ್‌ನಂತಹ ಒಂದು ಚೀಟಿಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಓಡಾಟ ನಡೆಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿರುವವರಾದರೆ ನಾರಾಯಣ ನೇತ್ರಾಲಯದ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ narayar.anetralaya.com ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ನೇತ್ರದಾನ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ತುಂಬಿ ಕಳುಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಕಾರ್ನಿಯಾ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಿಂದಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ 30 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು

...ರಿದ್ದಾರೆ. ನೇತ್ರದಾನಿಯಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ...ರ್ನಿಯಾವನ್ನು ಅವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ...ನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟೇಷನ್ ಮಾಡಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ...ದಗಿಸಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನೇತ್ರದಾನ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮರಣ ...ಂದಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಸಮೀಪದ ಕಣ್ಣಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ...ವರ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ...ಲುಪಿಸಬೇಕು. ಆ ಬಳಿಕ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ...ರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗುವ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರು ದಾನಿಯ ...ೇತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ...ರಿವಾಗದಂತೆ ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ದಾನವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಕಣ್ಣಿನ ಕಾರ್ನಿಯಾ ಅಂದರೆ ಮುಂದಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳು ರೆಟಿನಾ ರಿಅಟ್ಯಾಚ್‌ಮೆಂಟ್ ಸರ್ಜರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ದಾನಿಯಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಕಾರ್ನಿಯಾವನ್ನು ಮೊದಲು ಸೂಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟೇಷನ್ ಮಾಡಿ ಸೇರ್ಪಡಿಸಲು ಯೋಗ್ಯ ಎಂದಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ಸೇರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮೊದಲಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಾನಿಯಿಂಧ ನೇತ್ರಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಏಳು ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ ಟಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟೇಷನ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಸೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ನೇತ್ರದಾನವು ಮಹಾದಾನವಾಗಿದ್ದು ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಂಡು ನೇತ್ರದಾನ ಮಾಡಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕಿದೆ. ●

ಕರ್ನಾಟಕ : ಪ್ರಮುಖ ಕಣ್ಣಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು

1. **ಡಾ. ರಾಜಕುಮಾರ್ ಐ ಬ್ಯಾಂಕ್ ನಾರಾಯಣ ನೇತ್ರಾಲಯ**
   121/ಸಿ, ಕಾರ್ಡ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಮೊದಲನೇ 'ಆರ್' ಬ್ಲಾಕ್, ಬೆಂಗಳೂರು-10. ಫೋನ್ : 23373311, 23576855, 23577355.
2. **ಭಗವಾನ್ ಮಹಾವೀರ ಜೈನ್ ರೋಟರಿ ಐ ಬ್ಯಾಂಕ್**, ನಂ. 3, ಪ್ಲಾಟ್‌ಫಾರಂ ರಸ್ತೆ, ಶೇಷಾದ್ರಿಪುರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು-20.
3. **ಕಮಾಂಡ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್, ಇಂಡಿಯನ್ ಏರ್ ಫೋರ್ಸ್ - ಐ ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್,**
   ಕಮಾಂಡ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್, ಅಗ್ರಮ್ (ಪೋಸ್ಟ್) ಬೆಂಗಳೂರು-7
4. **ಫಾದರ್ ಮುಲ್ಲರ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಅಂಡ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್,**
   ಫಾದರ್ ಮುಲ್ಲರ್ ರಸ್ತೆ, ಮಂಗಳೂರು - 575 002.
5. **ಜಗದ್ಗುರು ಶ್ರೀ ಶಿವರಾತ್ರೀಶ್ವರ ಆಸ್ಪತ್ರೆ**
   ರಾಮಾನುಜ ರಸ್ತೆ, ಮೈಸೂರು.
6. **ಜಯಪ್ರಿಯ ಮೆಡಿಕಲ್ ಫೌಂಡೇಶನ್,**
   2, ಅಶೋಕನಗರ ರಸ್ತೆ, ಬೈಲಪ್ಪನವರ್ ನಗರ, ಸವಾಯಿ ಗಂಧರ್ವ ಹಾಲ್ ಬಳಿ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ - 580 029.
7. **ಕಿಶನ್‌ಚಂದ್ ಚೆಲ್ಲಾರಾಮ್ ಐ ಬ್ಯಾಂಕ್**
   ಮತ್ತು ಕಾರ್ನಿಯಲ್ ಗ್ರಾಫ್ಟಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್, ಮಿಂಟೋ ಆಫ್ತಾಲ್ಮಿಕ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್, ಬೆಂಗಳೂರು-2. ಫೋನ್ : 26707176
8. **ಕೊಳ್ಳೆಗಾಲ ಐ ಬ್ಯಾಂಕ್,**
   ಶಾಂತಿ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್, ಕೊಳ್ಳೆಗಾಲ - 571 440.
9. **ಕೆ.ಎಸ್. ಹೆಗ್ಡೆ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಕಾಡೆಮಿ**
   ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಕೋಮ್ಸಸ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ರಸ್ತೆ, ದರ್ಲಕಟ್ಟೆ, ಮಂಗಳೂರು - 575 018.
10. **ಲಯನ್ಸ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಐ ಬ್ಯಾಂಕ್**, 56/2, ಎಚ್. ಸಿದ್ದಯ್ಯ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-2.
11. **ಲಯನ್ಸ್ ಐ ಬ್ಯಾಂಕ್ - ಗೋಕಾಕ್,**
    ಡಾ. ಕುಲಕರ್ಣಿ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್, ಲಯನ್ಸ್ ಕ್ಲಬ್, ಗೋಕಾಕ್ - 591 307.
12. **ಮೈಸೂರು ರೇಸ್ ಕ್ಲಬ್ ಐ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್**
    10ನೇ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ, ಸಿದ್ದಾರ್ಥ ಬಡಾವಣೆ, ಮೈಸೂರು 570 011.
13. **ಪ್ರಭಾ ಐ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಐ ಬ್ಯಾಂಕ್**
    504, 40ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 8ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 070.
14. **ಜೋಷಿ ಐ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಪದ್ಮ ನಯನಾಲಯ, ಗೋಕುಲ ರಸ್ತೆ,**
    ಹೊಸೂರು ಕ್ರಾಸ್, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ 580 021.
15. **ಶ್ರದ್ಧಾ ಐ ಬ್ಯಾಂಕ್**
    256/14, ಕನಕಪುರ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ, 7ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 082.
16. **ನಿಜಲಿಂಗಪ್ಪ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು,**
    ಬಾಗಲಕೋಟೆ - 587 101.
17. **ಶ್ರೀ ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ ನೇತ್ರದಾನ ಪ್ರೇರಣ ಸಮಿತಿ,** ಶ್ರೀ ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ ಸಮಾಜ, ಪಿ.ಜೆ. ಎಕ್ಸ್‌ಟೆನ್ಷನ್, ದಾವಣಗೆರೆ - 577 002.
18. **ಸತ್ಯವತಿ ಐ ಬ್ಯಾಂಕ್**
    ಬಿ.ಡಿ.ಓ. ಕಛೇರಿ ಹತ್ತಿರ, ಹೊಸಪೇಟೆ - 583 201.
19. **ಸೋಷಿಯಲ್ ವೆಲ್ಫೇರ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮ್ಯಾನ್‌ಕೈಂಡ್,**
    ಕೋಲೇನಹಳ್ಳಿ ಗ್ರಾಮ, ಕುಕ್ಕುವಾಡ, ದಾವಣಗೆರೆ - 577 004.
20. **ಮಂಡ್ಯ ಐ ಡೊನೇಷನ್ ಸೆಂಟರ್,**
    ಬಿ.ಜಿ. ನೇತ್ರಾಲಯ, ವಿ.ವಿ. ರಸ್ತೆ, ಮಂಡ್ಯ - 571 401.
21. **ಮೈಸೂರು ಐ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಅಂಡ್ ರೀಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್**, 1205, ಕಾಂತರಾಜ ಅರಸ್ ರಸ್ತೆ, ಚಾಮರಾಜಪುರಂ, ಮೈಸೂರು - 570 005.
22. **ವಿಶ್ವ ಸೇವಾ ಸಮಿತಿ,**
    ರೋಟರಿ ಚಾರಿಟಬಲ್ ಐ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್, ಯಲ್ಲಾಪುರ ರಸ್ತೆ, ಶಿರಸಿ - 581 401.
23. **ಡಾ. ಎಂ.ಸಿ. ಮೋದಿ ಚಾರಿಟಬಲ್ ಐ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್**, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು. ಫೋನ್ : 23492233

(ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಣ್ಣಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಸೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಲ್ಲ.)

ಬೊಜ್ಜಿಗೆ
ಮೀಸೋಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಡಾ. ಕೀರ್ತಿ ಮತ್ತು
ಡಾ. ಸಂಗೀತ ಪಟೇಲ್

ಇಂದಿನ ಭಾರತೀಯ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿದೆ. ನಗರದ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 30 ರಿಂದ 50 ರಷ್ಟು ಜನ ಬೊಜ್ಜಿನ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ಗ್ರೇಡ್-1 ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಿನಿಮಾ ನಟರು, ಪೇಜ್-ಥ್ರೀ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಆಟಗಾರರು ಮೊದಲಾದವರ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಪೀಡಿತ ಜನರು ತೆಳ್ಳಗಾಗ ಬಯಸತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಫಾಸ್ಟ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರ ಪಾಲಿಗೆ ಒಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ತಟಕ್ಕನೆ ಸಲ್ಮಾನ್‌ಖಾನ್‌ನಂತಾಗಿ ಬಿಡಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಅಂತಹ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಿಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ಇವೆ. ಹಾಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಯಸುವವರಿಗೆಂದು ಹಲವು ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತಿವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವಾದರೂ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ನಕಲಿಯಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಅಂತಹ ಯಾವುದಾದರೂ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಅಪಾರ ಹಣವನ್ನು ತೆತ್ತು ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವರ ಬೊಜ್ಜೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿರಬಹುದು ; ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಅದು ಮರಳಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿಸಲು ಬೀರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಅಪಾಯ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇಣುಕುತ್ತಿರುವಾಗ ತಮ್ಮ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳ ಬಯಸುವವರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ? ಉತ್ತಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ ? ಆ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನು ಆಸಕ್ತರು ಚಿಂತೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ವಯ್ಯಾಲಿಕಾವಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಇನ್-ಎಕ್ಸೆಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಒಬೆಸಿಟಿಯ ಡಾ. ಕೀರ್ತಿ ಮತ್ತು ಡಾ. ಸಂಗೀತಾ ಪಟೇಲ್‌ರನ್ನು ಅವರು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ನಂಬಬಹುದು. 1998ರಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಅನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಈ ವೈದ್ಯ ದಂಪತಿಗಳು ಪ್ಯಾರಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಡಾ. ಜಾಕ್ವೆಸ್ ಲೆ. ಕಾಸ್‌ರ ಬಳಿ ಮೀಸೋಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ಯಾರಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೀಸೋಥೆರಪಿ ಕೋರ್ಸ್ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯರಿವರು. ಡಾ. ಜಾಕ್ವೆಸ್ ಅವರು ಡಾ. ಮೇಬೆಲ್ ಪಿಸ್ಟನ್‌ರ ಶಿಷ್ಯರಾಗಿದ್ದು, ಪಿಸ್ಟನ್‌ರೇ ಮೀಸೋಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದು.

ಮೀಸೋಥೆರಪಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬೊಜ್ಜಿನ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತ, ಹಾಗೂ ಗ್ರೇಡ್-1 ಮತ್ತು ಗ್ರೇಡ್-2 ವಿಧದ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ನೇರವಾಗಿ ಅಡಿಪೊಸೈಟ್ ಮೇದಸ್ಸು ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಡಿಪೋಸ್ ಕೋಶಗಳೇ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿರುವಂತ ಜೀವ ರಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ತೀವ್ರಗೊಂಡ ಬೊಜ್ಜಿನ ಅಂಶ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದ ಮೀಸೋಥೆರಪಿಯು ಚರ್ಮದ ಅಡಿಗೆ ಇರುವ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿ ಕರಗಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಒಂದೇ ಸೆಷನ್‌ 50 ಗ್ರಾಂ ನಿಂದ 3 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ.ವರೆಗೆ ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗಮನಾ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಮೀಸೋಥೆರಪಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೀಸೋಥೆರಪಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬಳಕೆಗಳು

* ಬೊಜ್ಜು ✶ ಕಾರ್ಪೆಲ್ ಟನೆಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋ
✶ ತೀವ್ರ ಸೋಂಕುಗಳು ✶ ಬೋನ್‌ಸ್ಪರ್
✶ ಪ್ಲಂಟಾರ್ ಫ್ಯಾಸಿಟಿಸ್ ✶ ಟೆಂಡೋನಿಟಿಸ
✶ ಲೈಪೋಮಾ

ಮೀಸೋಥೆರಪಿಯ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಬಳಕೆಗಳು : ✶ ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್ ✶ ಮುಖ ಮ ಕುತ್ತಿಗೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ
✶ ಅಲೋಪೀಸಿಯಾ ✶ ನೆರಿಗೆಗಳು
✶ ಗಾಯದ ಗುರುತುಗಳು ✶ ಮೊಡವೆ
✶ ಸ್ಟ್ರೆಚ್‌ಮಾರ್ಕ್‌ಗಳು ✶ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣದಿಂದ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಚರ್ಮ.

ಪಟೇಲ್ ದಂಪತಿಗಳು ಇದುವರೆಗೆ 200ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಮೀಸೋಥೆರಪಿ ಮಾಡಿದ್ದು ಎಲ್ಲವೂ ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿವೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯು ಸಾಧ್ಯತೆ ಭಾರೀ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

(ADVERTOR

ADVERTORIAL

ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು

ಸಂಜೀವಿನಿಯಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ

ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರೋಗವು ೇಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ರಣಾಂತಿಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ರೋಗವನ್ನು ರೋನರಿ ಆರ್ಟರಿ ಡಿಸೀಸ್ ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಯಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ನಾಳಗಳ ಸಂಕುಚಿತತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಲಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ರಕ್ತನಾಳ ುಚ್ಚಿಹೋಗುವುದರಿಂದ (ಬ್ಲಾಕೇಜ್) ದಯಾಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಟ್ಟುತ್ತಿರುವ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ೀವನಶೈಲಿಯೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಾನವನ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ.ಯಿಂದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಔಷಧದಿಂದಾಗಲೀ ದಲಾಗಿಸಲಾಗದು. ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗ ರ್ಶನವೇ ರಾಮಬಾಣವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರಕ್ತನಾಳದ ೋಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳದ ಸಂಕುಚಿತತ್ವಕ್ಕಿಂತ ಅದರಲ್ಲಿ ್ರವಹಿಸುವ ರಕ್ತದ ಅನುಪಾತವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ುಹತ್ವವಾಗಿದೆ. ಈ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನೋವು ಹಿತವಾದ ಹೃದ್ರೋಗ ತಪಾಸಣೆಯ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಾಧನವನ್ನು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಅದುವೇ 3ಡಿ ಕಾರ್ಡಿಯೋವೆಸ್ಕುಲರ್ ಕಾರ್ಟೋಗ್ರಾಫಿ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸಂಜೀವಿನಿ ಹೃದಯ ಕೇಂದ್ರವು ಈ ಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸಾಧನವನ್ನು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ೋವು ರಹಿತವಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗ ತಪಾಸಣೆಯಲ್ಲಿ ಳಸುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರಕ್ತನಾಳ ಮೂಲಕ (ಕೊರೊನರಿ ಆರ್ಟರಿಸ್) ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಬೇರೆ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಾಧನಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರೋಗವನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಾಧನ. ಇದರಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಮುಂದೆ ಉಂಟಾಗುವ ಹೃದಯಘಾತವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಅನುಪಾತವನ್ನು ರಕ್ತದ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು, ರಕ್ತನಾಳದ ಕಠಿಣತ್ವ ಅಥವಾ ಮೃದುತ್ವವನ್ನು, ಹೃದಯದ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು, ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

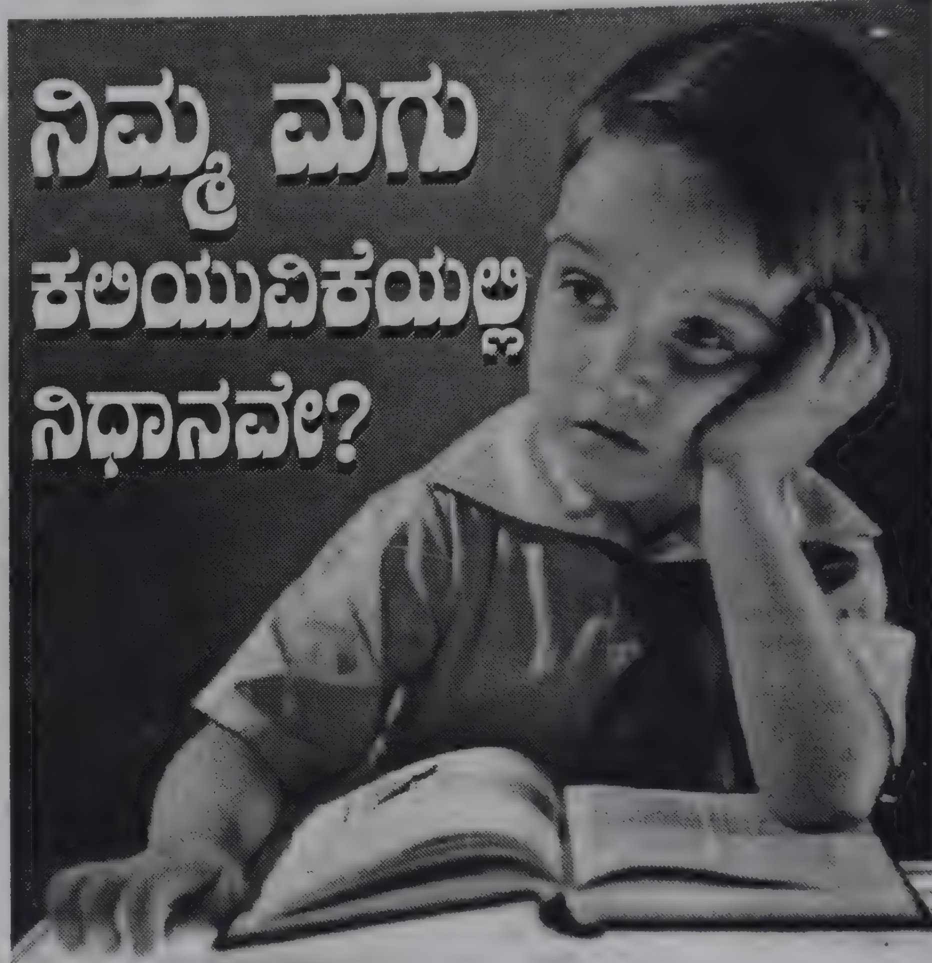
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು 40 ವರ್ಷದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅನಿಯಮಿತ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಹೊಂದಿರುವವರು, ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೊಂದಿದವರು, ಮಧುಮೇಹಿಗಳು, ಅತಿಯಾದ ಮೈತೂಕ ಹೊಂದಿದವರು, ಧೂಮ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೊಂದಿದವರು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಜೊತೆಗೆ, ಟಿ.ಎಂ.ಟಿ. ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಂದರೆ, ಯಾರಿಗೆ ಕಾಲುನೋವು ಮತ್ತು ವಿಕಲಾಂಗರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿ ಇರುವ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳೂ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ, ಅಥವಾ ಬೈಪಾಸ್ ನಂತರ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಪುನಃ ಮರುಕಳಿಸುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಅಡೆತಡೆ (ಬ್ಲಾಕೇಜ್) ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ತಡವೇಕೆ ? ಇಂದೇ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ನೀವು ಸ್ವಸ್ಥ (ಆರೋಗ್ಯ) ವಿರುವಾಗಲೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಉಂಟಾಗುವ ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ತಡೆಯರಿ ಅಥವಾ ಮರುಕಳಿಸದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಿರಿ.

ಸಂಜೀವಿನಿ ಹಾರ್ಟ್ ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಮೂರು ವರುಷಗಳಿಂದ ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಸುಮಾರು 5000ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಜೀವಿನಿಯಲ್ಲಿ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರುಗಳು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಬಗ್ಗೆ, ಆಹಾರ ವಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೆ ರೋಗವು ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಸಂಜೀವಿನಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಸರಾಗವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : **ಡಾ. ವಿನೋದ್ ಅ. ಶೇಟ್**
ಸಂಜೀವಿನಿ ಹಾರ್ಟ್ ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಶನ್
15, ಕ್ರಸೆಂಟ್ ಕ್ರಾಸ್ ರಸ್ತೆ, ಕುಮಾರ ಪಾರ್ಕ್ ಈಸ್ಟ್,
ಶಿವಾನಂದ ಸರ್ಕಲ್ ಹತ್ತಿರ, ಬೆಂಗಳೂರು-1.
ದೂರವಾಣಿ : 22201595, 9880016586,
9844023409

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಕಲಿಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವೇ?



ಸುರೇಶನ ವಯಸ್ಸು ಎಂಟು. ಮಾತನಾಡುವುದರಲ್ಲಿ, ಆಟ-ಓಟ ಹಾಗೂ ರೀತಿ-ನೀತಿ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿ ಅವನು ಇತರೆ ಹುಡುಗರಂತೆಯೇ ಇದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಓದು-ಬರಹದ ಮಾತು ಬಂದಾಗ ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ದುರ್ಬಲ, ನಿಸ್ಸಹಾಯಕ ಎಂಬಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸುರೇಶನ ಈ ತೆರನಾದ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಬರೀ ಅವನ ಶಿಕ್ಷಕರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಕೂಡ ವಿಚಲಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸುರೇಶನ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ದೂರುಗಳು ಅವನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ಕೇಳಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಅಂದರೆ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಬರೀ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಮಕ್ಕಳ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೆಡೆ ಇವರಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿ-ವಿಶ್ವಾಸ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಸ್ನೇಹಿತರ ಗುಂಪಿನಿಂದ ದೂರ ದೂರ ಉಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಏನಿದು ಲರ್ನಿಂಗ್ ಡಿಸ್‌ಎಬಿಲಿಟಿ?

ಮಿದುಳಿನ ಒಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜೈವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಸಮತೋಲನದ ಕಾರಣ ದಿಂದಾಗಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಅಪರಿಪಕ್ವತೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 'ಕಲಿಕಾ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯತೆ' ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ನಿಧಾನ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯು ತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯತೆ ಯಿಂದಾಗಿ ಶ್ರವಣ, ದೃಶ್ಯ, ಸ್ನಾಯು ವಿಕಾರ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ವಾತಾವರಣ, ಘಟನೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ತೆರನಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೋರ್ಡ್ ಮೇಲೆ ಬರೆದದ್ದನ್ನು ತಮ್ಮ ನೋಟ್‌ಬುಕ್ ಮೇಲೆ ಬರೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಬಳಸುವಾಗ ಅವರು ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಟುಂಬದವರ ಹೆಸರುಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರ ಹೆಸರುಗಳು, ಟಿ.ವಿ. ಧಾರಾವಾಹಿಗಳು, ಜಾಹೀರಾತು ಮುಂತಾದವು ಸುಲಭವಾಗಿ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವರು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೆನಪಿಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ-ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಶೋಷಣೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಕೂಡ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಹೀಗೇಕಾಗುತ್ತವೆ?

ಮಕ್ಕಳ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ತಜ್ಞರ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳು ತಿಳಿದುಬಂದಿವೆ. ಅವೆಂದರೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿರು ವುದು, ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ತಡವಾಗಿ ಅಳುವುದು, ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಹೊಂದಿರುವುದು, ಮಕ್ಕಳ 'ಮೈಲ್ ಸ್ಟೋನ್ಸ್' ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಅತಿ ಚಂಚಲತೆ, ಪೋಷಕರ ಅತಿಯಾದ ಮುದ್ದು.

ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸಿದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೇ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಲಿಯುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ತೊಂ[illegible] ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಸಮ[illegible] ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು.
- ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಕಠಿ[illegible] ಎದುರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು.
- ಮಿದುಳಿನ ಮುಖಾಂತರ ಗಣಿತದ ಸ[illegible]ಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಬಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದನ್ನೇ ಬರೆ[illegible]ವುದರ ಮೂಲಕ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗು[illegible]ದಿಲ್ಲ.
- ಓದುವುದು, ಬರೆ[illegible]ವುದು ಹಾಗೂ ಶಬ್ದ[illegible] ಉಚ್ಚಾರದಲ್ಲಿ ಉಗ್ಗು[illegible] ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
- ಒಳ್ಳೆಯ ಶಬ್ದಗಳ ಹ[illegible]ತಾಗಿ ಭೂತಕಾಲದ ಪ್ರಯೋ[illegible] ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಅಥ[illegible] ಭಾಷೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ದೋ[illegible]ಗಳಿರಬಹುದು.
- ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾ[illegible]ವುದು, ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಮ[illegible]ನಾಡುವುದು, ನಗುವುದು, ಮ[illegible]ಗೆಲಸಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣೆತ್ತಿ ಕೂ[illegible] ನೋಡದೆ ಇರುವುದು, ಹ[illegible]ಮಾರಿ, ಸೋಮಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ[illegible]ವರಾಗಿರಬಹುದು.
- ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಆದೆ[illegible]ವನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದು, ಗಮ[illegible] ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ತೊಂದ[illegible] ತನ್ನ ದಿನಚರಿಯ [illegible] ನಿರ್ಲಕ್ಷತೆ ತೋರುವಿಕೆ ಕಂ[illegible] ಬರಬಹುದು.

ಪರಿಹಾರ

- ಮಗುವಿನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಿಕಾಸ ಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶ[illegible] ಶಿಕ್ಷಕರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಶ[illegible] ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳ ವಿಶೇಷ ಅವಲೋಕನ ನ[illegible] ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರ[illegible] ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕ[illegible] ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಸೈಕೊಲಾಜಿಸ್ಟರ ಸಹಾಯ ಪಡೆ[illegible]ಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಅವರು ಮ[illegible] ವರ್ತನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸ[illegible] ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾತನ[illegible]ವುದರ ಕುರಿತಂತೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿ ದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ಪ[illegible]ಥೆರಪಿಸ್ಟರ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



ಮಕ್ಕಳೇ ಈಗ ಪೋಷಕರ ಸ್ಟೇಟಸ್ ಸಿಂಬಲ್ !

ಎಸ್ಸೆಸ್ಸೆಲ್ಸಿ, ದ್ವಿತೀಯ ಪಿ.ಯು.ಸಿ-ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಮುಖ ಘಟ್ಟದ ಫಲಿತಾಂಶ ಹೊರಬಿದ್ದ ನಂತರ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿದವರ ಪರಿಚಯಾತ್ಮಕ ಬರಹಗಳು. ಎರಡನೆಯದು, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನುತ್ತೀರ್ಣರಾಗಿಯೋ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ಗಳಿಸಿಯೋ ಬೇಸರಗೊಂಡು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮುಗ್ಧ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಸುದ್ದಿ. ಇಂತಹ ಸುದ್ದಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ಮಾರನೇ ದಿನವೇ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡದ ಬಗ್ಗೆ 'ಆ್ಯಂಕರ್ ಸ್ಟೋರಿ'ಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಓದಿದ ನಾವು 'ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯೇ ಅಂತಿಮವೇನ್ರಿ? ಈ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲವಲ್ರಿ...' ಎಂದು ವಿಷಾದದ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಇನ್ನು ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಅಂತಹ ಸುದ್ದಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವವರೆಗೆ ನಾವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತೆ ಮರೆಯದಂತೆ ಮರುದಿನದಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ಟ್ಯೂಷನ್, ರಾತ್ರಿಯ ಟ್ಯೂಷನ್, ವೀಕೆಂಡ್ ಟೆನಿಸ್ ಕ್ಲಾಸ್-ಮೊದಲಾದ ಕಡೆಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿ ಕಳುಹಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಏನು? ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮೆರೆಯಬೇಕು. 'ನಮ್ಮ ಚಿನ್ನು ಅವನ ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲೇ ಫಸ್ಟು ಗೊತ್ತಾ?', 'ಅವ್ನು ದೊಡ್ಡೋನಾದ ಮೇಲೆ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಗೆ ಹೋಗ್ತೀನಿ ಅಂತ ಈಗ್ಲೇ ಹೇಳ್ತಾನೆ ಗೊತ್ತಾ?', 'ಎಲ್ಲಪ್ಪ ಚಿನ್ನು, ಆಂಟಿ ಎದ್ರು ಹತ್ತೊಂಬತ್ತರ ಮಗ್ಗಿ ಹೇಳಿ ತೋರ್ಸು'-ಇಂತಹ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದ್ಹತ್ತು ಬಗೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಆಡದಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ತಿಂದ ಅನ್ನ ಮೈಗೆ ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ಒಟ್ಟಾರೆ ನಮ್ಮ ಮಗು ನಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಸ್ಟೇಟಸ್ ಸಿಂಬಲ್!

ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಯಶಸ್ಸಿನ ಹೆಬ್ಬಾಗಿಲು ಎದುರು ಕರೆದೊಯ್ದು ನಿಲ್ಲಿಸಲೇಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿರುವ ಏಷ್ಯಾದ ಮಾತಾಪಿತೃಗಳು ಅವರ ಮೇಲೆ ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಒತ್ತಡ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಧು?

ಇದು ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ವಿಷಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇಡೀ ಏಷ್ಯಾಖಂಡವೇ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆ. ಶಾಂಘ್ಯಾನಲ್ಲಿ ಇ.ಎಂ.ಬಿ.ಎ. ಎಂಬ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಸುದೀರ್ಘ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೊಂದನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದುವರೆಗೆ ಒಟ್ಟು 1500 ಜನ ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡವರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಾರ್ಷಿಕ 1350 ಡಾಲರ್‌ಗಳನ್ನು ತೆತ್ತಬೇಕು. ಇ.ಎಂ.ಬಿ.ಎ. ಎಂದರೆ

‘ಅರ್ಲಿ ಮಾಸ್ಟರ್ ಆಫ್ ಬಿಸಿನೆಸ್ ಅಡ್ಮಿನಿಸ್ಟ್ರೇಷನ್’ ಎಂದರ್ಥ. ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿರುವ ಗರಿಷ್ಠ ವಯೋಮಿತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು-6 ವರ್ಷಗಳು! ಹೌದು, ಕೇವಲ ಆರು ವರ್ಷಗಳು! ಈ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಮೂರು ವರ್ಷದ ಮಗುವನ್ನು ಕೂಡಾ ಕಳುಹಿಸುವವರಿದ್ದಾರೆ. ‘ಈ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಮಗ ಸುಲಭವಾಗಿ, ಅತ್ಯಂತ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೆಧುರು ನಿಂತು ಭಾಷಣ ಮಾಡಬಲ್ಲ. ಏನಾದರೂ ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆದರೆ ಅವನೇ ಮುಂದಾಗಿ ಟೀಮ್ ಲೀಡರ್ ಆಗುತ್ತಾನೆ, ಗೊತ್ತಾ?’ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಅನೇಕ ಚೀನೀ ಮಾತಾಪಿತೃಗಳನ್ನು ಇಂದು ಕಾಣಬಹುದು.

ಚೀನಾದ ಬಂದರು ನಗರವಾದ ತಿಯಾಂಜಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ‘ಹುವಲಾನ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ವಿಲೇಜ್ ಕಿಂಡರ್‌ಗಾರ್ಡನ್’ ಇದ್ದು, ಅಲ್ಲಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮೂರು ವರ್ಷದ ಆಸುಪಾಸಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾತಾಪಿತೃಗಳು ತಿಂಗಳಿಗೆ 700 ಡಾಲರ್ ತೆತ್ತು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿ, ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ತುರ್ತು ಈ ಮಾತಾಪಿತೃಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇಂದು ಪ್ರಮುಖ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವ ಚೀನಾದ ಕುಟುಂಬಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ಆದಾಯದ ಶೇ.60ರಷ್ಟನ್ನು ವೆಚ್ಚ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಬರಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗಂತೂ ಚೀನಾದ ಒಂದು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತಾಪಿತೃಗಳು ಬೃಹತ್ ಪ್ರತಿಭಟನಾ ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನೇ ನಡೆಸಿಬಿಟ್ಟರು. ಅವರ ಬೇಡಿಕೆ-‘ಶಾಲೆಯು ಮಕ್ಕಳ ಆಟಕ್ಕೆಂದು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಾಲ ಮೀಸಲಿಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಸುಮ್ಮನೆ ಅನಗತ್ಯ ಸಮಯ ವೆಚ್ಚ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಓದಲು ಹಚ್ಚಿ!’





ಚೀನಾದ ಹಲವು ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಸರಿಯೇ ತಪ್ಪೇ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲವಿದೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ತಾವು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಉಜ್ವಲಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೇ, ಅಥವಾ ಅವರ ಮೇಲೆ ಅನಗತ್ಯ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿ ಛಿದ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೇ ಎಂದು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಅವರು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರ ಪಾಲಿಗೆ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ. ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ‘ಒಂದೇ ಮಗು’ ನೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪೋಷಕನೂ ತನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ‘ಸೂಪರ್‌ಕಿಡ್’ ಮಾಡುವ ತರಾತುರಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ‘ಪ್ರಾಡಿಜಿ ಬೇಬಿಸ್’, ‘60 ವೇಸ್ ಟು ಎನ್‌ಶ್ಯೂರ್ ಸಕ್ಸೆಸ್ ಫಾರ್ ಯುವರ್ ಗಿಫ್ಟೆಡ್ ಚೈಲ್ಡ್’ ಮೊದಲಾದ ಹೆಸರಿನ ಪುಸ್ತಕಗಳು ದಾಖಲೆ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು, ಇಂಜಿನಿಯರ್‌ಗಳು ಮೊದಲಾದವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮದೇ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದು ವೃತ್ತಿಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದವರು ತಮಗಂತೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ, ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಾದರೂ ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಗೆ ಏರಲಿ ಎಂದು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡು ಬರುವ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಏಷ್ಯಾ

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಗುವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು...

ಮಗುವಿನಲ್ಲಿನ ಸುಪ್ತಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಹಲವಾರು ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಏಷ್ಯಾದಾದ್ಯಂತ ವಿಭಿನ್ನ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕರು ನೀಡುವ ಶುಲ್ಕದ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಾಜಭೋಗವನ್ನೂ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಅಂಶಗಳತ್ತ ಒಂದು ನೋಟ-

- ತೈವಾನ್ - ಜೋಡಿಯೊಂದು ಜನ್ಮನೀಡುವ ಮಗು ಜೀನಿಯಸ್ ಆಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಎಷ್ಟು? ಅದನ್ನು ಬೆರಳಚ್ಚು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದಲೇ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ತೈಪೇಯಲ್ಲಿನ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ವಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಶುಲ್ಕ: 300 ಡಾಲರ್.
- ಚೀನಾ - ಶಾಂಘ್ಯಾನಲ್ಲಿ ಆರು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇ.ಎಂ.ಬಿ.ಎ. ತರಬೇತಿ. ಎರಡು ವರ್ಷ ಕಾಲದ ಈ ವಾರದ ತರಬೇತಿಗಳಿಗೆ ವಾರ್ಷಿಕ 1350 ಡಾಲರ್ ತೆತ್ತಬೇಕು.
- ಜಪಾನ್ - ಕ್ಯೋಟೋದ ರಿಟ್ಸುಮೈಕನ್ ಎಲಿಮೆಂಟರಿ ಶಾಲೆಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಓಟ್ಸು ಪ್ರಿನ್ಸ್ ಹೋಟೆಲ್‌ನಿಂದ ತರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ವಾರ್ಷಿಕ ವೆಚ್ಚ: 227 ಡಾಲರ್.
- ದಕ್ಷಿಣ ಕೊರಿಯಾ - ಮಕ್ಕಳು ಎಲಿಮೆಂಟರಿ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕ್ರಾಮ್‌ಸ್ಕೂಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶುಲ್ಕ: ವರ್ಷಕ್ಕೆ 1615 ಡಾಲರ್.
- ಜಪಾನ್ - ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರು ಹಳೆ ಶೈಲಿಯ ಬ್ಯಾಗುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಏನು ಚೆನ್ನ? ನಾಸಾ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಶಾಲಾ ಬ್ಯಾಗುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಶಾಕ್ ಅಬ್ಸಾರ್ಬರ್‌ಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬೆಲೆ 350 ಡಾಲರ್.

ಎಷ್ಟು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗು?

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ತೀರಾ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದೆಯೇ? ಅಥವಾ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ವರ್ತನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೇ?

ಅದನ್ನು ಈ ಮುಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳ ಮೂಲಕ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ, ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ 'ಅ' ಆದರೆ 1, 'ಬ' ಆದರೆ 2, 'ಕ' ಆದರೆ 3 ಹೀಗೆ ಅಂಕವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಡೆಗೆ ಅಂಕಗಳೆನ್ನೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ,ಸಲಹೆಯೊಂದಿಗೆ ತಾಳೆ ನೋಡಿ.



1. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ-ವಿನೋದಕ್ಕೆ ಬಿಡುವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆಯೇ?
   ಅ) ಹೌದು ಬ) ಕೆಲ ಬಾರಿ ಕ) ಇಲ್ಲ
2. ಸ್ಕೂಲ್‌ವರ್ಕ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಜಟಾಪಟಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನಡೆಸುತ್ತೀರಾ?
   ಅ) ಇಲ್ಲ ಬ) ಕೆಲಬಾರಿ ಕ) ಯಾವಾಗಲೂ
3. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಬುದ್ಧಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಪಡೆಯುವ ಅಂಕಗಳು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆಯೇ?
   ಅ) ಇಲ್ಲ ಬ) ಕೆಲಬಾರಿ ಕ) ಹೌದು
4. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೂ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಮಗುವಿನ ಎದುರು ನಿಮ್ಮ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತೀರಾ?
   ಅ) ಇಲ್ಲ ಬ) ಕೆಲಬಾರಿ
   ಕ) ಹೌದು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ
5. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ಕಲಿಯಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಂತಿಮ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಯೇ?
   ಅ) ಇಲ್ಲ ಬ) ಕೆಲಬಾರಿ ಕ) ಹೌದು
6. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕರಿಯರ್ ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಿನ್ನವಾದುದಾದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತೀರಾ?
   ಅ) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಪ್ಪುತ್ತೇನೆ
   ಬ) ಕೆಲಬಾರಿ ಕ) ಕೆಲಬಾರಿ
7. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿನ ಅಪಜಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ?
   ಅ) ಇಲ್ಲ ಬ) ಕೆಲಬಾರಿ
   ಕ) ಹೌದು, ಯಾವಾಗಲೂ
8. ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುವ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?
   ಅ) ಇಲ್ಲ ಬ) ಕೆಲಬಾರಿ ಕ) ಹೌದು
9. ಸ್ಪಷ್ಟ ದೈಹಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಲ್ಲದೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?
   ಅ) ಇಲ್ಲ ಬ) ಕೆಲಬಾರಿ
   ಕ) ಹೌದು, ಯಾವಾಗಲೂ
10. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಅವನು/ಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತೆಯೂ ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುತ್ತೀರಾ?
    ಅ) ಹೌದು ಬ) ಕೆಲಬಾರಿ ಕ) ಇಲ್ಲ

ಅಂಕಪಟ್ಟಿ-ಸಲಹೆ

23-30 : ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಒತ್ತಡ ದಲ್ಲಿದೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಅದರಿಂದ ಬಯಸುತ್ತಿರುವ ಅಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಹೇರುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡಗಳೂ ಇರಬಹುದು. ಅವಕ್ಕೆಲ್ಲ ತುಸು ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು, ಅದರಲ್ಲೂ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಇಡೀ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲದು.

16-22 : ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನವಿರಲಿ. ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಬಯಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೂ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಅದು ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಎಂಜಾಯ್ ಮಾಡಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ.

10-15 : ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ್ದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಇಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಇದೇ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯಿರಿ. ಒಂದು ಅಂಶ ನೆನಪಿಡಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಕ್ಕೂ ಬೆಲೆ ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಒಬ್ಬರ ಜೊತೆಗೊಬ್ಬರು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಲಾದ ಸರ್ವೇಯ ಅನುಸಾರ ಸಿಂಗಪುರದಲ್ಲಿ ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಕುಟುಂಬಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಟ್ಯೂಷನ್‌ಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳಗಿನ ಆರಕ್ಕೆ ಎದ್ದರೆ ರಾತ್ರಿ ಹತ್ತಕ್ಕೆ ಮಲಗುವವರೆಗೆ ಏನಾದರೂ ಪಾಠ, ಕೋಚಿಂಗ್, ಟ್ಯೂಷನ್ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಎಚ್ಚರವಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗಂಟೆಯನ್ನೂ ಉತ್ಪಾದಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಸದ ಮಾತಾಪಿತೃಗಳನ್ನು ಅವರ ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಗೆಳೆಯರು ಕೀಳಾಗಿ ನೋಡುವುದೂ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಯಾವುದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿವಿರುವ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೃಹತ್ ತಿರುಗಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಸಿ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂತಹ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಏಷ್ಯಾದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಏಕೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ? ಅದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ತಜ್ಞರು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವಾದದ ಅನುಸಾರ ಈ ಭೂಖಂಡದ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಅಸ್ಥಿರತೆಯೇ ಈ

ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು. ಏಷ್ಯಾ ಖಂಡವು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಕ್ರಾಂತಿ, ಮಹಾಪೂರ, ಬರಗಾಲ, ಸಂಚುಗಾರಿಕೆ, ಸರ್ವಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಸಾಮೂಹಿಕ ಹತ್ಯೆಗಳು ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸದಾಕಾಲ ಅಸ್ಥಿರತೆಯು ಹೊಂಚು ಹಾಕುವ ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಉತ್ತಮ ಜೀವನವನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಬೇರೂರಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅನಗತ್ಯ ಒತ್ತಡ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು.

ಹೀಗೆ ಶಿಕ್ಷಣವು ಅನಗತ್ಯ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿಯೇ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಜಪಾನಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಚಿವಾಲಯವು ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಯುಟೋರಿ ಕ್ಯೂಕು' ಎಂಬ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದೆ. ಯುಟೋರಿ ಕ್ಯೂಕು ಎಂದರೆ ಸಾಂತ್ವನ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅನ್ವಯ ಮಕ್ಕಳು ಓದಬೇಕಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇ.30 ರಷ್ಟು ಹಾಗೂ ಅವರು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕಾದ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಶೇ.30 ರಷ್ಟು ಇಳಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಶನಿವಾರದ ಅರ್ಧ ದಿನದ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ರಜೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಮಾಹಿತಿ ತುಂಬುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವರ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು'ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ ಕ್ಯೂಕು ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿ. ಆದರೆ ಜಪಾನ್‌ನ ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಸಿಂಗಪುರ, ಹಾಂಕಾಂಗ್, ದಕ್ಷಿಣ ಕೊರಿಯಾದ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಾಧನೆ ತೋರಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಯುಟೋರಿ ಕ್ಯೂಕು ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿರುವ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ 'ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು, ಪಠ್ಯವನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಜಪಾನೀ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬೇರೆ ದೇಶಗಳ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾದರೂ ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಗಳಿಸಿದರು. ಆದರೆ ತಜ್ಞರ ಈ ವಾದವನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಜಪಾನೀ ಪೋಷಕರು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕರು ಯುಟೋರಿ ಕ್ಯೂಕು ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿಯ ಸರ್ಕಾರಿ



ಶಾಲೆಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಖಾಸಗಿ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಖಾಸಗಿ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇ.3ರಿಂದ ಶೇ.10ರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಇದು ಪೋಷಕರ ಒಟ್ಟಾರೆ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದ ಕನ್ನಡಿಯಾಗಿದೆ.

ಇಂದಿನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲವು ಕರಿಯರ್‌ಗಳ ಆಯ್ಕೆಯ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ತಿಂಗಳಿಗೆ ನಲವತ್ತು ಐವತ್ತು ಸಾವಿರ ದುಡಿಯ ಬಲ್ಲ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಹಲವು ಉದ್ಯೋಗಗಳು ಹೇಗಿವೆ ಎಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಮೂಲ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋದರೆ ತಾನು ಎಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೇ ಅವನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರೂ ಕೇಳುವವತನಕ ಕೇಳಿ 'ಏನೋ ಬೆಂಗ್ಯೂರ್‌ನಾಗೆ ಇದಾನಂತಪ್ಪ' ಅಂದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶ ಗಳು ಇಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಈಗಲೇ ಇವೆ ಎಂದರೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಲುಪುವ ವೇಳೆಗೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಬಹುದು?

ಜೊತೆಗೆ ಇಂದಿನ ದಿನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಎಲ್ಲ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಗಳಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ ವಾಗು ತ್ತಿದೆ. ಬರೀ ಓದು ಬರಹದಲ್ಲಿಯೇ ಮಗುವನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಮೂಡು ವಂತೆ ಮಾಡುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದನೇ ಶತಮಾನದ ಪೀಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಇಪ್ಪತ್ತನೇ ಶತಮಾನದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು, ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ತುಂಬಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಭಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ ವೆಂದರೆ ಪೋಷಕರು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಭಿಸುವ ಸಮಾಧಾನ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷ ಬೇರೆ ಯಾವುದರಿಂದಲೂ ಲಭಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಗಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿಯ ವರೆಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಕೋಚಿಂಗು, ಟ್ಯೂಷನ್ನು ಎಂದು ಕಳುಹಿಸುವ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಈ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶವನ್ನೇ ಮರೆತು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾ ರಲ್ಲವೇ?

☆

ಹಾಲು ಸೇವನೆ ಮೊಡವೆಗೆ ಕಾರಣವೇ?

'ಹಾಲು' ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಂಶಗಳ ಗುಟ್ಟು. ಹಾಲು ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಲಾಭ ಅಪಾರ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಶೋಧನೆಯೊಂದು ಯುವ ಜನಾಂಗದ ನಿದ್ದೆ ಕೆಡಿಸಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳಾಗುವ ಸಂಭವ ಶೇ.44ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮತ್ತು ಬಯೊ ಆಕ್ಟಿವ್ ಮಾಲಿಕ್ಯುಲ್‌ಗಳು. ಇವುಗಳಿಗೂ ಹಾಲಿಗೂ ನೇರ ನಂಟು ಇದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಮೊಡವೆ ಎಂದರೇ ನಡುಗುವ ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಇನ್ನೇನು ಕಾದಿದೆಯೋ?

ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ತಾರೆ ಬೆಕ್ಯಾಮ್‌ನನ್ನೂ ಬಿಡದ ಕಾಯಿಲೆ

ಆಬ್ಸೆಸ್ಸಿವ್ ಕಂಪಲ್ಸಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್!

ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ತಾರೆ ಡೇವಿಡ್ ಬೆಕ್ಯಾಮ್ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ತಮ್ಮ ಚಿತ್ರ ವಿಚಿತ್ರ ಕೂದಲ ವಿನ್ಯಾಸ, ಮೈ ತುಂಬಾ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಚ್ಚೆ ಹಾಗೂ ಆಟದ ಶೈಲಿಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಆದರೆ ಈಗ ತಮಗೆ ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಖುಲ್ಲಂಖುಲ್ಲಾ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಎದುರು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ಸುದ್ದಿಯ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದುವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಹೀಗೆ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಕಾಯಿಲೆ - ಆಬ್ಸೆಸ್ಸಿವ್ ಕಂಪಲ್ಸಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ (ಓ.ಸಿ.ಡಿ.). ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಶೇ. 2 ರಿಂದ 3 ರಷ್ಟು ಜನರು ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು ಅವರಲ್ಲಿ ಬೆಕ್ಯಾಮ್ ಕೂಡ ಒಬ್ಬರು.

ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಎದುರು ಬೆಕ್ಯಾಮ್ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಅವರು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಯಾವುದೇ ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ತಂಗಲಿ, ಅಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುವಂತೆ ಮರು ಜೋಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮರು ಜೋಡಣೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿನದೆಂದರೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೋಲಾ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನೂ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗುವಂತೆಯೇ ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಅಷ್ಟನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೇ ಅವರು ಆ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಬದುಕಬಲ್ಲರು ಹಾಗೂ ಮಲಗಬಲ್ಲರು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಬಿಟ್ಟೂ ಬಿಡದಂತೆ ತಳಮಳ, ಕಳವಳಗಳು ಬೆಂಬತ್ತುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದೆಷ್ಟು ಸುಸ್ತಾಗಿದ್ದರೂ ಬೆಕ್ಯಾಮ್ ಅದಷ್ಟು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡದೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಓ.ಸಿ.ಡಿ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಬೆಕ್ಯಾಮ್ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಓ.ಸಿ.ಡಿ. ಪೀಡಿತರು ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಕೀಟಾಣುಭಯದಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು ಮಾಮೂಲು. ಕೆಲವರು ಹೀಗೆ ಐದಾರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಇದೆ. ಅದು ಯಾವ ಮಟ್ಟ ತಲುಪುತ್ತದೆಂದರೆ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ವ್ರಣಗಳೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರು ಹತ್ತಾರು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಪದೇಪದೆ ಸ್ನಾನದ ಕೋಣೆಯನ್ನು



ಬೆಕ್ಯಾಮ್

ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ, ನಲ್ಲಿಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಿತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕಡೆಗೆ ಅವರ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಬಯಕೆ ಯಾವ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆಂದರೆ ಸೋಪನ್ನೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುತ್ತಾರೆ! ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅವರು ಸ್ನಾನದ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವಾಗ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಹೈರಾಣಾಗಿ ಹೋಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನದೇ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಯಾವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸದಾಕಾಲ ಅಡುಗೆ

ಕೆಲವರು ಹತ್ತಾರು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಪದೇಪದೆ ಸ್ನಾನದ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ, ನಲ್ಲಿಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಿತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯುಭುತ್ತಾರೆ. ಕಡೆಗೆ ಅವರ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಬಯಕೆ ಯಾವ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆಂದರೆ ಸೋಪನ್ನೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುತ್ತಾರೆ!

ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲಿನ ಚಿಲುಕ ಹಾಕಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಅಡುಗೆ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಬೀಗ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಕಾಡುವ ಭಯವೆಂದರೆ ತಮ್ಮ ಪತಿ ಎಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನೆಲ್ಲ ಕಲುಷಿತ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೋ ಎಂಬುದು.

ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ತಾವು ಕಾರಿಗೋ, ಬೈಕಿಗೋ ಲಾಕ್ ಹಾಕಿದ್ದೇವೆಯೋ ಎಂದು ಪದೇ ಪದೆ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಬೀಗ ಹಾಕಿದರೂ ಅಷ್ಟೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪದೇಪದೆ ಎಂದರೆ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿಯಲ್ಲ. ಆ ರೀತಿ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಸಾಮಾನ್ಯರೂ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ ಹತ್ತಾರು ಬಾರಿಯನ್ನು ಮೀರಿ, ಜೊತೆಗೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಗ್ಯಾಸ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿದ್ದೇವೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಅನುಮಾನ ಬಂದು ಮನೆ ಬಾಗಿಲ ಬೀಗ ತೆಗೆದು ಹೋಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ವಾಪಸು ಬಂದು ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಬೀಗ ಹಾಕಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತೆ ಗ್ಯಾಸ್ ಸ್ವಿಚ್ ಆರಿಸಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಕಾಡತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು 'ಏನೋ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಕಂತೆಗಟ್ಟಲೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವವರೂ ಇದೇ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದವರು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣವಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಕಾಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ತೆಗೆದು ಗಮನಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಕಿಲೋಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ದೂರ ಹೋಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಅನುಮಾನ ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಪದೇಪದೆ ಪಾಕೆಟ್ ತೆಗೆದು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು ಅವರ ಅಭ್ಯಾಸ.

ಓ.ಸಿ.ಡಿ. ಎಂಬುದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಅದರ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ - ಭ್ರಾಂತು ಹಾಗೂ ಕಡ್ಡಾಯ ಗೀಳು. ಅನೇಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಅನುಮಾನಗಳು ಹಾಗೂ ಬಿಂಬಗಳು ಅವರನ್ನು ಭ್ರಾಂತಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಅವು ಯಾವುದೇ ವಿಧದಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತಹವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಪದೇ ಪದೆ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಈ ಬಗೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಸದೃಢ ಆಧಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಓ.ಸಿ.ಡಿ. ಪೀಡಿತರಿಗೂ ಅರಿವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಚಿಮ್ಮುವ ಈ ಬಗೆಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಲಾರರು.

(26ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...)

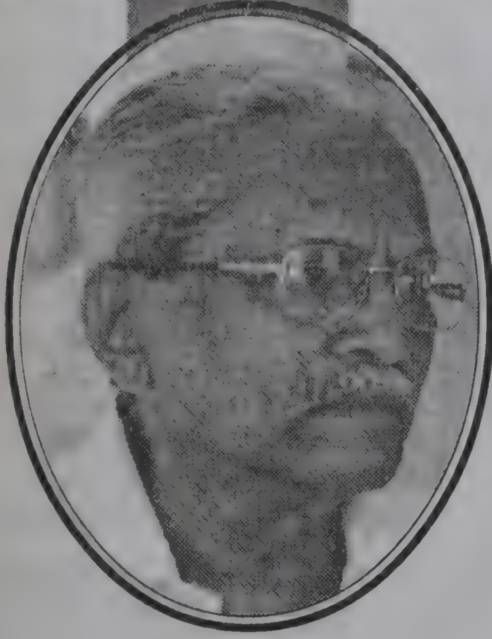
ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

ಆಹಾರ ತಿಳಿದವ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ

- ಗುರುಮೂರ್ತಿ ಪೆಂಡಕೂರ್

- ಖ್ಯಾತ ಸಾಹಿತಿ.

ಸಂದರ್ಶಕರು : ಪರಮೇಶ್ವರಯ್ಯ ಸೊಪ್ಪಿಮಠ, ಶಿಕ್ಷಕರು



'ಆಡು ಮುಟ್ಟದ ಸೊಪ್ಪಿಲ್ಲ' ಎಂಬಂತೆ ಗುರುಮೂರ್ತಿ ಪೆಂಡಕೂರ್‌ರವರು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸದ ಕ್ಷೇತ್ರವಿಲ್ಲ. ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಗೀತ, ಜನಪದ ಕಲೆ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಂಘಟನೆ, ಪ್ರಕಾಶನ ಸೇರಿದಂತೆ ಹತ್ತಾರು ರಂಗಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡವರು. ಇವರು ಕನ್ನಡ ನಾಡು-ನುಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ, ಕನ್ನಡ ಮಾತೆಗೆ ಸಾರ್ಥಕ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇವರು ಜನಿಸಿದ್ದು 1938 ಜೂನ್ 9 ರಂದು ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ನಾರಾಯಣದೇವರಕೆರೆ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ. ಬಾಲ್ಯದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸ್ವಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ, ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಳ್ಳಾರಿ ವಾರ್ಡ್ಲ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸಿದರು. ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಕಲಾ ಹಾಗೂ ವಾಣಿಜ್ಯ ಪದವಿ ಪಡೆದರು. 1999ರಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ವಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಎಂ.ಎ. ಪದವಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಈಗ ತಮ್ಮ 68ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ವಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ 'ಕೃಷ್ಣದೇವರಾಯನ ಕಾಲದ ಕನ್ನಡ ಶಾಸನಗಳು'' ಎಂಬ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಪಿ.ಹೆಚ್.ಡಿ. ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಯುವಕರನ್ನು ನಾಚಿಸುವಂತಿದೆ.

ಪೆಂಡಕೂರ್‌ರವರು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳಾದರೂ, ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ಉಳ್ಳವರು. ಪತ್ರಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರವಾಸ, ಕಾವ್ಯ, ವಚನಗಳು, ಅನುವಾದ, ಸಂಪಾದನೆ, ಪ್ರಕಾಶನ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಚೇತನ ತುಂಬುವ ಇವರ ಹಂಬಲ ಎಲ್ಲರೂ ಮೆಚ್ಚುವಂತಿದ್ದು. ಹಲವಾರು ಭಾಷಾಂತರ ಕೃತಿಗಳ ಮೂಲಕ ತೆಲುಗು - ಹಿಂದಿ - ಕನ್ನಡ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಗೆ ಶ್ರಮಿಸಿದ ಕೀರ್ತಿ ಇವರದು. ಬರಹಗಾರನಿಗಿರಬೇಕಾದ ಕುತೂಹಲ, ಆಸಕ್ತಿ ವ್ಯಾಮೋಹ, ಓದು, ದೇಶ-ವಿದೇಶಗಳ ಪ್ರವಾಸನುಭವಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ಹೀರಿ 40ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು



'ಸಮಾಜ ಸೇವಾ ಭೂಷಣ' ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸ್ವೀಕಾರ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ

ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಇವರಿಗೆ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಪ್ರೀತಿ, ಕೇಳುವ - ನೋಡುವ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಮೇದು, ಜನಪದ - ಸಿನೇಮಾ - ನಾಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ, ಅಲ್ಲದೆ ಸಂವಾದ ಮತ್ತು ಪ್ರವಾಸಗಳು ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗಗಳಾಗಿವೆ. ದೇಶ - ವಿದೇಶದ ನಾಣ್ಯ-ಅಂಚೆ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪುಸ್ತಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಬೆಳೆಸಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಭಂಡಾರವನ್ನೇ ತೆರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಮೂಲೆಗುಂಪಾಗಿದ್ದು ತೊಗಲುಗೊಂಬೆ ಯಾಟವನ್ನು ಜರ್ಮನಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದ ಗರಿಮೆ ಇವರದು. ಉದಯೋನ್ಮುಖ ಬರಹಗಾರರಿಗೆ ಪ್ರಕಾಶನ ಕೊರತೆ ಮನಗಂಡು ಯುವಕರ ಸಂಘ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ 49 ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೋತ್ಥಾನ ಶಾಲೆ ಇಂದು ಬೆಳೆದು ಹೆಮ್ಮರವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಪೆಂಡಕೂರ್‌ರವರು. 3 ಬಾರಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿರುವುದು ಇವರ ಸಂಘಟನಾ ಚಾತುರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ.

ಇವರು 2 ಬಾರಿ ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಕ.ಸಾ.ಪ.ದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ನೃತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿಗೂ 2 ಬಾರಿ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದರು. ಇತಿಹಾಸ ಅಕಾಡೆಮಿ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ, ಜಿಲ್ಲಾ ಇತಿಹಾಸ ಅಕಾಡೆಮಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ, ಆರ್ಯ ವೈಶ್ಯ ಸಂಘಗಳಲ್ಲೂ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ವಿಜಯನಗರ ಉತ್ಸವ ಸಮಿತಿ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ, ಯುವಕರ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯಾಗಿ, ರಾಷ್ಟ್ರೋತ್ಥಾನ ವಿದ್ಯಾಲಯ, ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಕಾಸ ಪರಿಷತ್‌ನ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪೆಂಡಕೂರ್‌ರಿಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಸಂದಿವೆ. ರನ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಗೊರೂರು ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಗುಲ್ಬರ್ಗ ವಿ.ವಿ.ಯ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಗೌರವ, ಭಾರ್ಗವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಸುಭದ್ರ ಕುಮಾರಿ ಚೌಹಾನ್ ಜನ್ಮಶತಾಬ್ದಿ ಸನ್ಮಾನ, ಕರ್ನಾಟಕ ಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲಾ 9ನೇ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದಲ್ಲದೆ, 2004ರ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಒಲಿದು ಬಂದಿವೆ.

ಈಗ ಇವರ ಜೀವನಾನುಭವದೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನವನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

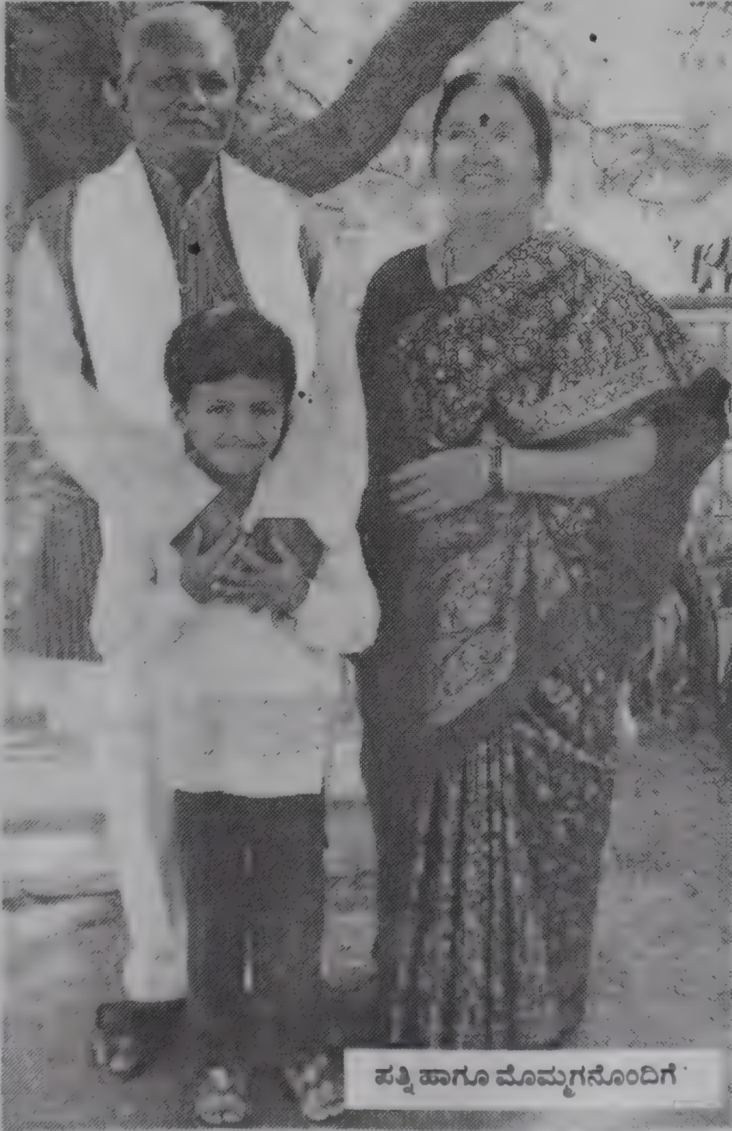
ಸಂದರ್ಶನ

☛ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಂಪರೆ ಹೇಗಿದೆ?

■ ನಮ್ಮ ತಾತ 80ವರ್ಷ ಬದುಕಿದ್ದರು. ನಮ್ಮ ತಂದೆ 68ವರ್ಷ, ನಮ್ಮ ತಾಯಿ 85 ವರ್ಷ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ತೀರಾ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿ ಗಳೂ ಅಲ್ಲ ತೀರಾ ಕಳಪೆ ಅಲ್ಲದಂತೆ ನಡುವಿನ ಸ್ಥಿತಿ ನಮ್ಮದು. ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಯಾವುದೇ ದೊಡ್ಡ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳಿ ಸತ್ತ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಲ್ಲ.

☛ ನಿಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆ ಬಂದದ್ದು ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ?

■ ಚಿಕ್ಕವನಿರಬೇಕಾದಾಗಲೇ ನನಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯವರು ಬಹಳ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ತಿನ್ನಬಾರದ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅವರು ಮುಟ್ಟಲು ಬಿಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ನಾವು ಮನೆಯವರೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು.



ಪತ್ನಿ ಹಾಗೂ ಮೊಮ್ಮಗನೊಂದಿಗೆ

☛ ನೀವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಕಲಿತಿರೇ?

■ ಹೌದು ಪ್ರೌಢ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಬಳ್ಳಾರಿಯ ಋಷ್ಯಮೂಕಾಶ್ರಮದ ಯೋಗಿ ಅಚ್ಯುತರು ಹೇಳಿದ "ಶರೀರ ಮಾಧ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮ ಸಾಧನಂ" ಎಂಬ ಮಾತು ಬಹಳ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿತು. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಶುದ್ಧ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆ. ಅದನ್ನೇ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೇನೆ.

☛ ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಿರಾ?

■ ನಾನು ಸ್ಕೌಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆಟೋಟಗಳೆಂದರೆ ವಾಲಿಬಾಲ್, ಖೋ-ಖೋಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ತಮಾಷೆ ಎಂದರೆ ನಾನು ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಜಾಣನಿದ್ದರಿಂದ ಕ್ರಿಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸದಾ ಸ್ಕೋರರ್‌ನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

☛ ವಾಕಿಂಗ್, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ?

■ ವಾಕಿಂಗ್‌ನ್ನು ದಿನಾಲು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗುವ ರಸ್ತೆಯ ಬದಿಯ ಹೊಲಸು ಹಾಗೂ ಗದ್ದೆಯ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿರುವ ಔಷಧಿಗಳ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆಂದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಪ್ಪದೇ ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

☛ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಪಾರ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿತ್ತು?

■ ನನ್ನ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮದು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೆಲಸವಾದರೂ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೇ ಕೆಲಸವಿದ್ದರೂ ಬಿಟ್ಟು ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ನನ್ನ ಬಳಿ ಸುಳಿದಾಡಿಲ್ಲ. ದೀರ್ಘ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಯಿಂದಾಗಿ ಒಂದು ದಿನ ವ್ಯಾಪಾರ ವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳೇ ಇಲ್ಲಿ. ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ರೋಗ ಬಂದಲ್ಲಿ ಗೃಹ ವೈದ್ಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಆರಾಮಾಗುತ್ತಿದ್ದೆ.

☛ ನಿಮ್ಮ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿ

ಕೊಂಡು ಬಂದಿರಿ?

■ ನಾನು ಸಾಹಿತ್ಯದ ಒಂದೇ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡತರುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಯಾವ ಪ್ರಕಾರ ಸಂತೋಷ ಕೊಡುತ್ತದೋ ಅದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬರೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಸಾಹಿತ್ಯವೇ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

☛ **ನೀವು ಅನೇಕ ಸಾರಿ ವಿದೇಶ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ಅಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ?**

■ ಮಿತ ಭೋಜನ ಎಂಬ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಸದಾ ಪಠಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಹಾಲು - ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು, ಹಣ್ಣು -ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು, ವಿಶೇಷ ಬ್ರೆಡ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂಥ, ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದರಿಂದ ಎಂದೂ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಅಲ್ಲಿ ಕೈ ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ.

☛ **ತಾವು ಈಗ ಪಿ.ಹೆಚ್.ಡಿ. ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಇದಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿದೆ?**

■ ನಾನು ಯಾವುದೇ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಓದು, ಬರಹ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಅದನ್ನು ಮುಗಿಸಲೇಬೇಕು ಅಂದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಟೆನ್‌ಷನ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಸರಿ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿ ಕೆಲಸವೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿಯೇ, ಎಂಜಾಯ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾಗಬಹುದು ಆದರೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನೇ ನಾನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ವಯಸ್ಸು ಅಡ್ಡಿಯಾಗದಂತೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

☛ **ಈಗ ನೀವು ಯೋಗಾಸನ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?**

■ ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಗಂಟೆ ತಪ್ಪದೆ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ನಂತರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ - ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

☛ **ತಲೆನೋವು ಎಂಬ ಶಾಪ ನಿಮಗೂ ಕಾಡುತ್ತದೆಯೇ?**

■ ಆವಾಗಾವಾಗ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ನೀಲಗಿರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಅಥವಾ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

☛ **ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಅಂತರ್ ದೃಷ್ಟಿಯಷ್ಟೇ ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿದೆ?**

■ ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಪೊರೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಚಾಳೀಸು ಬಂದಿದೆ. ಅದನ್ನು ಓದಲು - ಬರೆಯಲು ಮಾತ್ರ ಬಳಸುತ್ತೇನೆ. ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ನನಗಿಲ್ಲ.

☛ **ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹೇಗಿದೆ.**

■ ಮಿತಾಹಾರ ಸುಖಾಹಾರ ಎಂಬಂತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿತಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅನ್ನ, ರೊಟ್ಟಿ, ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ದಿನಾಲು ಬಳಸುತ್ತೇನೆ. ಸೊಪ್ಪು,ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಾಲು-ಮೊಸರುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹುಳಿ,ಸಿಹಿ,ಖಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕರಿದ, ಹೊಟೇಲ್ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

☛ **ಅರವತ್ತು ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಜೊತೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಇಲ್ಲವೇ?**

■ ಇಲ್ಲ. ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ಇಲ್ಲದ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಜೀವನದ ಉತ್ಸಾಹವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ರೋಗಗಳು ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತವೆ.

☛ **ಈಗಿನ ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿ ಹೇಗಿದೆ?**

■ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 5-30ಕ್ಕೆ ಏಳುತ್ತೇನೆ. 7-30 ರವರೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ತೋಟಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಯಿಸುವುದು, ಹಾಲು ತರುವುದು. ನಂತರ 8-30 ರವರೆಗೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುವುದು, ಸ್ನಾನ, ದೇವರ ಪೂಜೆ. 8-30ಕ್ಕೆ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ. ನಂತರ ಅಧ್ಯಯನ, ಬರವಣಿಗೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1-30ಕ್ಕೆ ಊಟ ನಂತರ 2 ಗಂಟೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ಸಂಜೆ 4ಕ್ಕೆ ದೇವಸ್ಥಾನದ ಉಸ್ತುವಾರಿ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಭೇಟಿ. 6 ಗಂಟೆಗೆ ಮರಳಿ ಮನೆಗೆ. ರಾತ್ರಿ 8 ರವರೆಗೆ ಓದು-ಬರಹ. 8 ರಿಂದ 9ರ ವರೆಗೆ ದೂರದರ್ಶನ ವೀಕ್ಷಣೆ 9ಕ್ಕೆ ಊಟ 10 ಗಂಟೆಗೆ ನಿದ್ದೆ.

☛ **ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಏನು?**

■ "ಅತಿ ಸರ್ವತ್ರ ವರ್ಜಯೇತ್". ಯಾವುದನ್ನೆ ಆಗಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ,ದೈಹಿಕ ಇತಿಮಿತಿಯೊಳಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಜೀವಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿತಿದ್ದೇನೆ.

☛ **ಇತರರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ?**

■ ಯಾವುದೇ ಸಾಧನೆಗೆ ಶರೀರ ಸರಿ ಇರಬೇಕು. ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯ ಇತಿಮಿತಿ ಅರಿತು ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿರಿ. ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಡಿರಿ. ಹಿತಮಿತ ಆಹಾರ ಯೋಗವನ್ನು ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

'ದಿಕ್ಸೂಚಿ', 'ಜೀವನಾಡಿ' ಬಳಗ ನಿಮಗೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ಬಯಸುತ್ತದೆ.

ವಿಳಾಸ: "ತೃಪ್ತಿ", ನೇತಾಜಿ ರಸ್ತೆ, ರಾಮನಗರ,
ಹಗರಿಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ(ತಾ),
ಬಳ್ಳಾರಿ (ಜಿ) 583212.

...(23ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಅಬ್ಸೆಸ್ಸಿವ್ ಕಂಪಲ್ಸಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್!

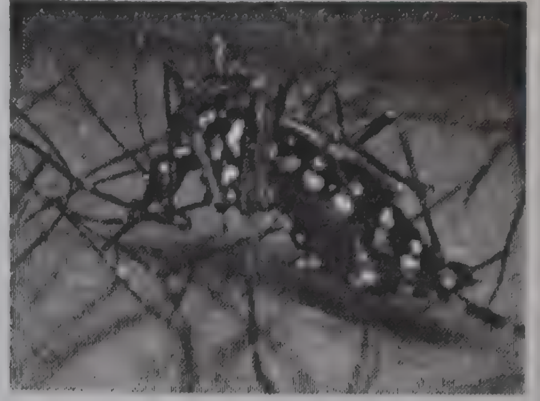
ಈ ಬಗೆಯ ಭ್ರಾಂತಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಕಡ್ಡಾಯ ಗೀಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಆಲೋಚನೆ ಪದೇ ಪದೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಕೊಂದು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ, ವಿಚಿತ್ರ ಲೈಂಗಿಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು - ಮೊದಲಾದವು ಅವರನ್ನು ಕಾಡಬಹುದು.

ಒ.ಸಿ.ಡಿ. ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿಯೂ ಕರಾರುವಾಕ್ಕುತನವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಯಾವುದೇ ನಿಯಮವನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರೂ ಹಾಗೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಈ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬದಲಿಸಲಾಗದು. ಒ.ಸಿ.ಡಿ. ಪೀಡಿತರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಶೇ. 50 ರಿಂದ 60 ರಷ್ಟು ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಖಿನ್ನರಾಗುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಏನಿಲ್ಲ. ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದುಕೊಂಡೇ ಬೆಕ್ಹಾಮ್ ಇಂದು ವಿಶ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರನಾಗಿಲ್ಲವೇ ? ಇದು ಅವರ ಪಾಲಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿರಬೇಕು.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಡಿಷನಲ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಡಾ. ಜಯಂತ ರೆಡ್ಡಿಯವರು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಒ.ಸಿ.ಡಿ. ಪೀಡಿತರಿಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಆವಶ್ಯಕತೆಯುಳ್ಳವರು ಅವರನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಕೋಳಿಜ್ವರದ ಹಿಂದೇ ಬಂತು ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾ!



'ಬಗ್ಗಿ ಕ್ರೀಕ್ ವೈರಸ್' ಎಂಬ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆ ಚಿಕನ್ ಗುನ್ಯಾ. *ಏಡಿಸ್ ಈಜಿಪ್ಟೈ* ಸೊಳ್ಳೆಯ ಕಡಿತದಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆ ಹೊಂದುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಆಫ್ರಿಕಾ, ಆಗ್ನೇಯ ಏಷ್ಯಾದ ದೇಶಗಳು ಹಾಗೂ ಪಾಕಿಸ್ತಾನದಲ್ಲಿ ಮಳೆಗಾಲ ಮತ್ತು ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದವರನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಿಂಡಿ ಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಕಾಯಿಲೆಯ ಹೆಸರು ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಎಂದಾದರೂ, ಅದಕ್ಕೂ ಕೋಳಿಗಳಿಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಸ್ವಾಹಿಲಿ ಭಾಷೆಯ ಮೂಲದ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಹೆಸರಿನ ಅರ್ಥ 'ಬಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು' ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅದರಿಂದ ತೀವ್ರ ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಹೀಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಾನಾದ್ದರಿಂದ ಆ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

ಸೋಂಕು ಪೀಡಿತ ಸೊಳ್ಳೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಚ್ಚಿದ 4 ಮತ್ತು 7 ದಿನಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ-ತೀವ್ರ ತಲೆನೋವು, ವಿಪರೀತ ಚಳಿ, 104 ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರನ್‌ಹೀಟ್‌ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣಾಂಶದ ಜ್ವರ, ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸುವುದು, ಕೀಲು ನೋವು, ವಾಂತಿಯಾಗುವಿಕೆ. ಕೀಲುಗಳ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಂತೂ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆಂದರೆ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಭರಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸುವಂತೆ ನೋವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಬಾರಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಗುಳ್ಳೆಗಳೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ತೀರಾ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೂ ವರದಿಯಾಗಿದ್ದಿದೆ. ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿನ ನೋವು ಎಷ್ಟು ಅಸಹನೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದರೆ ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆದಾಡಲು, ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು 3 ರಿಂದ 5 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಕೀಲು ನೋವಿನಿಂದ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನರಸಂಬಂಧಿ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿಗಳಾಗಲೀ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಲಸಿಕೆಗಳಾಗಲೀ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಉರಿಯೂತ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟೆಡ್ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಮತ್ತು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಡೈಕ್ಲೋಫೆನಿಕ್, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್, ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಬಿ-ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್-ಹೀಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾಗೆ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅನಾಸಿನ್, ಡಿಸ್ಪಿರಿನ್ ಮೊದಲಾದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ನೂತನ ವರ್ಷ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಕೆಲ ವಾರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಕೋಳಿ ಜ್ವರ ಪೌಲ್ಟ್ರಿ ಉದ್ಯಮವೇ ತತ್ತರಿಸಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿತ್ತು. ಅದರ ಹಿಂದೆಯೇ ಈಗ ಬಂದಿದೆ ಚಿಕನ್ ಗುನ್ಯಾ. ಹೆಸರನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳೇನೋ ಎಂದು ಭಾಸವಾದರೂ ಎರಡರ ನಡುವೆ ಅಜಗಜಾಂತರ

ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಹರಡುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಂತೆ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಜಾಣತನವಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಂಟೈನರ್, ಬೀಸಾಡಿದ ಟೈರ್, ಪಾಟ್-ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ. ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿನ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನಾದರೂ ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಬದಲಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನಿಂತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆ ಮರಿಗಳಾದ ಲಾರ್ವಾಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆಡಳಿತವು ಧೂಮೀಕರಣಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ. ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡುವ *ಏಡಿಸ್ ಈಜಿಪ್ಟೈ* ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ರೋಗವು ಹರಡುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿತದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಏಡಿಸ್ ಕುಟುಂಬದ *ಏಡಿಸ್ ಈಜಿಪ್ಟೈ, ಎ.ಆಲ್ಬೋಪಿಕ್ಟಸ್* ಮತ್ತು *ಎ. ಪಾಲಿನೇಶಿಯನ್ಸ್‌*ನಿಂದಲೇ ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಹರಡುತ್ತದಾದರೂ, ಬಗ್ಗಿ ಕ್ರೀಕ್ ವೈರಸ್‌ನ ಸೋಂಕು *ಅನಾಫಿಲಿಸ್, ಕ್ಯೂಲೆಕ್ಸ್, ಮನ್ಸೋನಿಯ, ಎರೆಟ್ಮಾಪೊಡಿಟೆಸ್, ಕಾಕ್ವಿಲ್ಲೆಟಿಡಿಯಾ* ಮೊದಲಾದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾ ರೋಗವು ಮಾನವರನ್ನಲ್ಲದೆ ಚಿಂಪಾಂಜಿ, ಕೆಲವು ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಂತಹ ಸಸ್ತನಿಗಳು, ಸರೀಸೃಪಗಳು ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ವರ್ಷ ಮೊತ್ತಮೊದಲು ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ. ನಂತರ ಅದು ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ವರದಿಯಾಯಿತು. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿಯಂತೂ ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ, ತುಮಕೂರು, ಬೀದರ್, ಬಳ್ಳಾರಿ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ದಾವಣಗೆರೆ, ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾ ತಾಂಡವ ನಡೆಸಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಕೇಸುಗಳ ವರದಿಯಾಗಿದ್ದವು. ಗುಲ್ಬರ್ಗಾದಲ್ಲಿ ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾದಿಂದ ಬಳಲಿದವರ ಸಂಖ್ಯೆ 17,000 ವನ್ನು ದಾಟಿದ್ದು, ಪೂರ್ಣ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೆ 36,000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಗುನ್ಯಾ ಏಟಿಗೆ ತತ್ತರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾ : ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು

1. **ಎದೆಹಾಲಿನಿಂದ ಚಿಕನ್ ಗುನ್ಯಾ ಮಗುವಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆಯೇ?**

ಇದುವರೆಗೆ ಗಮನಿಸಲಾಗಿರುವಂತೆ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲಿನಿಂದ ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾಕಾರಕ ಬಗ್ಗಿ ಕ್ರೀಕ್ ವೈರಸ್ ಮಗುವಿಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಜ್ವರದಿಂದ ಮಾತೆಯು ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕೊಡದಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯು ಎದೆಯಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದು ಚೆಲ್ಲಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಹಾಲು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾಕಾರಕ ವೈರಸ್ 65 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ ನಾಶ ಹೊಂದುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ, ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕುದಿಸಿ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಳಾದ ನಂತರ ಮಾತೆ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸಬಹುದು.

2. **ಗರ್ಭಿಣಿಯಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೆ ವೈರಸ್ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆಯೇ?**

ಹೌದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಕೆಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ವೈರಸ್ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡಬಲ್ಲದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗು ಹುಟ್ಟುವ ಒಂದು ವಾರದ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೇ ಅಪಾಯವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಪೀಡಿತ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ವೈದ್ಯರ ನಿಖರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಸೋಂಕಿನಿಂದಲೇ ಗರ್ಭಪಾತ ವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಇದುವರೆಗೆ ಸಾಬೀತಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಜ್ವರ ಕಾಡಿದ್ದಾದರೆ ಅದು ಗರ್ಭಕೋಶದ ತೀವ್ರ ಚಲನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿಯೇ 3 ರಿಂದ 9ನೇ ತಿಂಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಇಲ್ಲವೇ ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಜನನ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

3. **ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಸಂಗಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೂ ಆ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆಯೇ?**

ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾವು ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದ ಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಅದರಿಂದ ಬಳಲುವಾಗ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು ತೀವ್ರ ಕಷ್ಟಕರವೇ ಸರಿ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಅಥವಾ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿಯಂತೆ ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾ ವೈರಸ್ ಹರಡುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಕೆಲ ಬಾರಿ ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾದಿಂದಾಗಿ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗು ವುದೂ ಇದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.



4. **ರಕ್ತ ವರ್ಗಾವಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಕೂಡಾ ವರ್ಗಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆಯೇ?**

ಹೌದು. ರಕ್ತದಾನಿಯು 'ವೈರೆಮಿಕ್' ಎಂಬ ಸೋಂಕಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇದ್ದದ್ದೇ ಆದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ವೈರಸ್ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಯು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ 4 ರಿಂದ 5 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆತ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತ ವರ್ಗಾವಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

5. **ಒಂದು ಬಾರಿ ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾದಿಂದ ಪೀಡಿತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅದೇ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ?**

ಇಲ್ಲ. ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕತೆ ರೂಪುಗೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸೊಳ್ಳೆಯು ಆತನನ್ನು ಕಚ್ಚಿದರೂ ಸಹ ಅವನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಕಂಡು ಬರಲಾರದು.

6. **ಏಡಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ ಯಾವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಚ್ಚುತ್ತದೆ?**

ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ, ಕಾಲು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು-ಬಿಳಿ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಏಡಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅವು ತಂಪು ಹಾಗೂ ನೆರಳಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂತಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಜನರು ಓಡಾಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಆಗಲೂ ಅವು ಕಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಏಡಿಸ್‌ಸೊಳ್ಳೆಯು 200 ರಿಂದ 300 ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ದೂರದವರೆಗೆ ಹಾರಬಲ್ಲದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಬಹುದೂರದವರೆಗೆ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಲು ಮುಖ್ಯ.

7. **ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಮತ್ತು ಕೋಳಿಜ್ವರದ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಒಂದೆಯೇ?**

ಅಲ್ಲ. ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾವನ್ನು ಬಗ್ಗಿ ಕ್ರೀಕ್ ವೈರಸ್ ಉಂಟು ಮಾಡಿದರೆ, ಕೋಳಿ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಎಚ್5 ಎನ್1 ವಿಧದ ವೈರಸ್ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೋಳಿ ಜ್ವರದ ವೈರಸ್ ಮಾನವನ ಸಾವಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಬಗ್ಗಿ ಕ್ರೀಕ್ ವೈರಸ್ ಮಾನವನನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿ ಹಿಪ್ಪೆ ಮಾಡಿ ಕೈ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

8. **ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಮತ್ತು ಡೆಂಗ್ಯು ನಡುವೆ ಭಿನ್ನತೆ-ಸಾಮ್ಯತೆಗಳೇನು?**

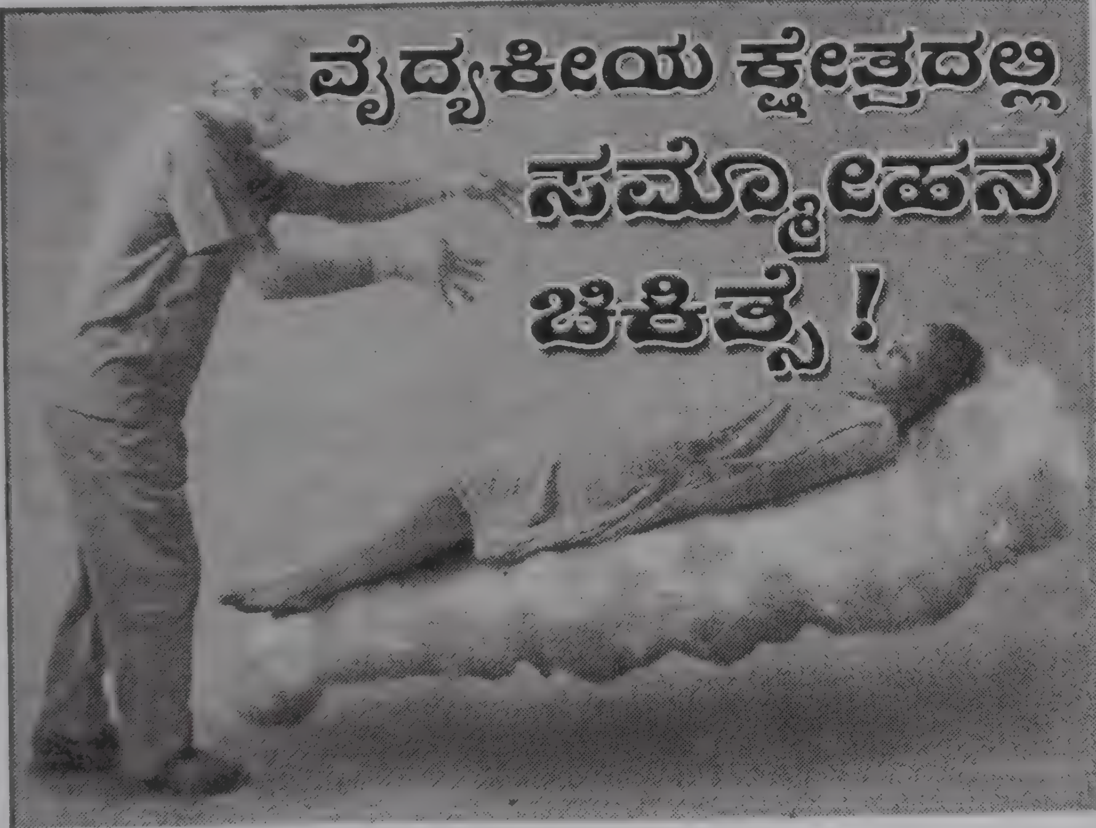
ಏಡಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಯೇ ಡೆಂಗ್ಯು ಮತ್ತು ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡರ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ-ಜ್ವರ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಭರಿಸಲಸಾಧ್ಯ ನೋವು, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಿನಂತಹ ರಚನೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಭಿನ್ನತೆಗಳು-ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾವನ್ನು ಬಗ್ಗಿ ಕ್ರೀಕ್ ವೈರಸ್ ಉಂಟು ಮಾಡಿದರೆ ಡೆಂಗ್ಯುಗೆ DEN 1, DEN2, DEN 3 ಮತ್ತು DEN 4 ವೈರಸ್‌ಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಡೆಂಗ್ಯುವಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಆಘಾತವುಂಟಾಗಿ ಮಾನವ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬಹುದು. ಆದರೆ ಆ ರೀತಿ ಸಾವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಚಿಕನ್‌ಗುನ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ.

ಸಮ್ಮೋಹನ ಎಂದ ಕೂಡಲೆ ನಮ್ಮ ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಜಾದೂಗಾರರು ಜಿಗಿದು ನಿಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಿಂದಲೇ ಕೆಲವರನ್ನು ಕರೆಸಿ ಅವರನ್ನು ಸಮ್ಮೋಹನಗೊಳಿಸಿ ತಮಾಷೆಯಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಿಗೆ ಮನರಂಜನೆ ಒದಗಿಸುವುದು - ಇದೇ ಸಮ್ಮೋಹನದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಎಂಬುದು ಹೆಚ್ಚಿನವರ ಭಾವನೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಸಮ್ಮೋಹನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮೋಹನ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತೇ ? ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅರಿವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಪಶಾಮಕಗಳ ಬದಲು ಸಮ್ಮೋಹನವನ್ನು ಹಲವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಸಮ್ಮೋಹನವನ್ನು ಅರಿವಳಿಕೆಯಂತೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂತೆ ಬಳಸಿದ್ದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಅದೂ 1845ರಲ್ಲಿ. ಆದರೆ ಅದರ ಮರುವರ್ಷವೇ ಈಥರ್ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದರಿಂದ ಸಮ್ಮೋಹನ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯಿತು. ಈ ರೀತಿ ಸಮ್ಮೋಹನವು ವೈದ್ಯಕೀಯದಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿದಂತೆ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಭಾಸವಾಯಿತಾದರೂ, ವೈದ್ಯರುಗಳು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು. 1958ರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ದಂತ ವೈದ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮೋಹನವನ್ನು ಬಳಸಲು ಅಮೆರಿಕನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಅನುಮತಿ ನೀಡಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಸಮ್ಮೋಹನವನ್ನು ಬಳಸಿ ಮೈಗ್ರೇನ್, ಖಿನ್ನತೆ, ಉದ್ವೇಗ, ತೀವ್ರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನೋವು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಉಪಶಮನವನ್ನು ಒದಗಿಸತೊಡಗಿದರು.

ಯೂರೋಪ್‌ನಲ್ಲಿಯಂತೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮೋಹನದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. 1990ರ ದಶಕದಿಂದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಸಾವಿರಾರು ಯೂರೋಪಿಯನ್ನರು ಅರಿವಳಿಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಕೇವಲ ಸಮ್ಮೋಹನ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಲ್ಜಿಯಂನಲ್ಲಿ 'ಹೈಪ್ನೋಸೆಡೇಷನ್' ಎಂಬ ಹೊಸದೊಂದು ವಿಧಾನವನ್ನೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗಕ್ಕೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಅರಿವಳಿಕೆ, ಉಪಶಾಮಕ ಹಾಗೂ ಸಮ್ಮೋಹನ ಮೂರನ್ನೂ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಂದುಗೂಡಿಸಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

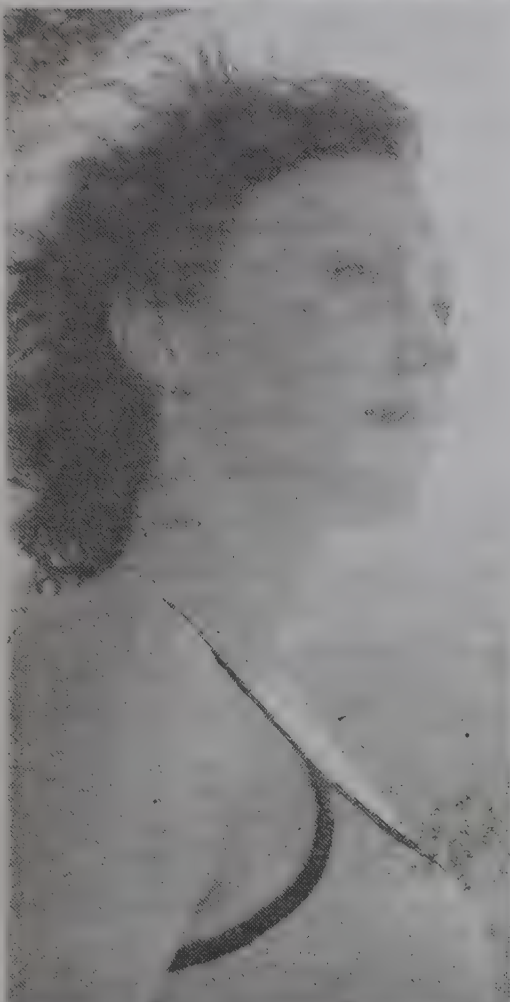


ಜನರಲ್ ಅನೆಸ್ತೇಷಿಯಾ ಕೊಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೂ ಸಮ್ಮೋಹನ ನೀಡಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೂ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಎರಡನೇ ವಿಧದವರಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಕೇವಲ ಅರಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಲೆಸುತ್ತು ಸುಸ್ತು ಮೊದಲಾದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ.

1999ರಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಲಾಯಿತು. ಸಮ್ಮೋಹನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಕೇವಲ 15 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ವಾಪಸಾದರೆ, ಅರಿವಳಿಕೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡವರಿಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮರಳಲು 28 ದಿನಗಳು ಬೇಕಾದವು. ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಡೀಪ್-ಬ್ರೈನ್ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವಾಗ ಅವರು ಎಚ್ಚರ ಹಾಗೂ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮೋಹನ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬಲ್ಲುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಮ್ಮೋಹನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಸಂಕೇತ ಹೇಗೆ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ನೋಡಲಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಸಂಕೇತವು ಮಿದುಳು ಕಾಂಡದಿಂದ ಮಧ್ಯ ಮಿದುಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯೇ ನೋವಿನ ಭಾವನೆಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು. ಸಮ್ಮೋಹನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಸಂಕೇತವು ಮಧ್ಯ ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗವನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಸಂಕೇತವು ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್ ಭಾಗವನ್ನು ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ನೋವಿನ ಅನುಭೂತಿಯೂ ಉಂಟಾಗಲಾರದು.

ಆದರೆ ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಒಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಸಮ್ಮೋಹನ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಶೇ. 60ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಸಮ್ಮೋಹನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಶೇ. 15ರಷ್ಟು ಜನ ಅಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಸಮ್ಮೋಹನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದಂತೆ ಬೇರೆಯವರು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಸಮ್ಮೋಹನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಲಾರರು. ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮೋಹನವನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಈ ಅಂಶವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಲು ಮುಖ್ಯ. ●



ಅಬ್ಬಬ್ಬಾ!

ಈ ಬಿಸಿಲ ಬೇಗೆ ! ತಾಳಲಿ ಹೇಗೆ ?

> “ ಹೊರಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟರೆ ರವರವ ಬಿಸಿಲು. ಫ್ಯಾನ್‌ನಿಂದ ಬೀಸುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲೂ ಬೆಂಕಿಯ ಮಳೆ! ಒಡಲಿನಿಂದಲೇ ಸೃಜಿಸಿತೇನೋ ಎಂಬಂತಹ ಧಗೆ. ದೇಹ ದುರ್ಗಂಧಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಧಾರಾಕಾರ ಬೆವರು. ಪರಮ ಪೀಡೆಯಂತಹ ಈ ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳನ್ನು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ”

ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಬೆವರು. ದೇಹದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆವರು ಹರಿದು ಹೋದಾಗ ಸುಸ್ತಾದಂತಹ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಉಲ್ಲಾಸ ಮತ್ತು ತಾಜಾತನ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹ ಸೂಸುವ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬೇರೆ.

ಆದರೆ ನೈಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಬೆವರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಮೂಲಕ ದೇಹವು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ತಂಪಾಗಿ ಇಡುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆವರಿನೊಂದಿಗೆ ದೇಹವು ಹೊರಹಾಕುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಅಂಶಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದುರ್ಗಂಧ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿಯ ಭಾವನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಡಿಯೋಡರಂಟ್‌ಗಳು, ಆ್ಯಂಟಿ ಪರ್‌ಸ್ಪಿರಂಟ್‌ಗಳು, ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಪೌಡರ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕೆಲ ಕಾಲ ದುರ್ಗಂಧ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಹ್ಲಾದಕರ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ಕ್ರಬ್ಬರ್‌ನಿಂದ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು, ಧೂಳಿನಂಶ ಹಾಗೂ ದುರ್ಗಂಧಕಾರಿ ಅಂಶ ಎಲ್ಲವೂ ದೂರಾಗುತ್ತವೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಕಂಕಳು ಹಾಗೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ದೇಹದ ಆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳು ಶೇಖರಗೊಂಡು ದುರ್ಗಂಧಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಸ್ನಾನದ ನೀರಿಗೆ ಕಲೋನ್‌ಅನ್ನು ಸೇರ್ಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹವೂ ಸುಗಂಧಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ತಂಪು ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆವರಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ

ನಾವು ಬೆವರಿದ ಆರು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರವಷ್ಟೇ ಅದು ದುರ್ಗಂಧಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆ್ಯಂಟಿ ಪರ್‌ಸ್ಪಿರಂಟ್‌ಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ಡಿಯೋಡರಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ದೈಹಿಕ ದುರ್ಗಂಧದ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಡಿಯೋಡರಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಕೆಲವು ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಕೆಲವರ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಗಂಧೆ, ತುರಿಕೆಯಂತಹ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಡಿಯೋಡರಂಟ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಕಂಕುಳ ಬಳಿಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಬಳಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಡಿಯೋಡರಂಟ್ ಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳ ಬದಲು ಸ್ಪ್ರೇಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿಕೊಂಡು ಯಾವುದನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಡಿಯೋಡರೆಂಟ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಟವರ ದೇಹದಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ವೇಳೆಗೆ ದುರ್ಗಂಧ ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದಾದರೆ ಬ್ಯಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಡಿಯೋಡರೆಂಟ್ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಅದನ್ನೊಮ್ಮೆ ಬಳಸಿದ್ದಾದರೆ ದೇಹ ದುರ್ಗಂಧದಿಂದ ಅಷ್ಟು ಮುಜುಗರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರದು.

ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ವಿಧದವರು ನೀವಾದರೆ ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಿಧದ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ತೀರಾ ತೀಕ್ಷ್ಣವಲ್ಲದ ನಿಂಬೆಯಂತಹ ಇಲ್ಲವೇ ಬೇರೆ ಫ್ರೆಶ್ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಪೂಸಿಕೊಂಡು ನೀವು ಹೊರಗೆ ಹೊರಟಿದ್ದಾದರೆ ಅದು ಬಿಸಿಲಿನ ಝಳಕ್ಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀಕ್ಷ್ಣಗೊಂಡು ನಿಮಗೇ ತಲೆನೋವು ತಂದೀತು. ದಿನದ ಯಾವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಂತಹ



ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ವೇಳೆ ಮೃದು ಮಧುರ ಸುಗಂಧದ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದೇ ವೇಳೆಗ ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯ ಪಾರ್ಟಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದಾದರೆ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ.

ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯ ಒಳಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಅಂತಹ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಕಿರುರಂಧ್ರಗಳು ದೇಹದ ಬೆವರು ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಆವಿಯಾಗು ವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಡಿಲ ಹಾಗೂ ಹಗುರ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಶೇಡ್ಸ್ ಇರುವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ್ದರಿಂದ ಕಂಕುಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಕಾಟನ್‌ಶೀಲ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕೆನ್ನುವ ಹುಚ್ಚಿನಿಂದ ಮೈಯನ್ನು ತೀರಾ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಅಪ್ಪಿ ಹಿಡಿಯುವ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪುವರ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದಾದರೆ ನಂತರ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಸಂಕಷ್ಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರು ನೀವೇ, ನೆನಪಿಡಿ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೈತುಂಬಾ ಒಡವೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಮೂರ್ಖತನವೇ ಸರಿ. ಸುಮ್ಮನೆ ಒಂದೆಳೆ ಸರ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನೋಡಿ. ನೋಡುವವರ ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೂ ಆಹ್ಲಾದಕರ. ಉದ್ದ ಕೂದಲಿನ ಒಡತಿ ನೀವಾದರೆ ಕ್ಲಿಪ್ ಅಥವಾ ರಿಬ್ಬನ್ ಬಳಸಿ ಕೂದಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಕಟ್ಟಿ. ಪುರುಷರು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕಟಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹಿತಾನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ: ಜೊತೆಗೆ ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆವರಿನ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನೀರು ಮುಖ್ಯ

ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ನೀರಿನ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಪದೇ ಪದೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ತೀರಾ ಮುಖ್ಯ. ಹೀಗೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ದೇಹದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ದೇಹದಿಂದ ಟಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವಲ್ಲಿಯೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯ ಮಟ್ಟಿಗಂತೂ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿಂಬೇಹಣ್ಣಿನ ಶರಬತ್ತು ಅಮೃತ ಸಮಾನವಾದವು. ನಿಂಬೂಪಾನಿ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್‌ನಷ್ಟು ಜೇನು ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಅದು ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೋಲಾ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಜಾಹೀರಾತೇನೋ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೂರೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳ ಮುಂದೆ ಆ ಪಾನೀಯಗಳು ಏನೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಆಗಷ್ಟೇ ತೆಗೆದಿರಬೇಕು-ಆಗ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಒಳಿತನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಮಸಾಲೆಪದಾರ್ಥಗಳ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೈಲವನ್ನು



ಹೊಂದಿರುವ, ಕರಿದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸದಿದ್ದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ಸಲಾಡ್‌ಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ನೀರಿನ ಅಂಶವೂ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಹಣ್ಣುಗಳ ನೇರ ಸೇವನೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ನೇರವಾಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ನಾರಿನ ಅಂಶವೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕರಬೂಜ, ಸೌತೇಕಾಯಿಗಳ ಸೇವನೆಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಊಟದ ನಂತರ ಲಸ್ಸೀ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿ ಇಡುತ್ತದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯ ಪರಿಣಾಮ

ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲು ಚರ್ಮದ ವರ್ಣ ದ್ರವ್ಯವಾದ ಮೆಲನಿನ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆಲನಿನ್ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸೂರ್ಯನ ವಿಕಿರಣದ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದಲೂ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ಮೆಲನಿನ್ ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಮೈನತ್ತ ಚಲಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವವರ ಚರ್ಮವು ಗಾಢ ವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಹನ್ನೆರಡರಿಂದ ಮೂರು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತವಾದ್ದರಿಂದ, ಆ ಕಿರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕು ಎಂದಾದರೆ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಷನ್‌ಅನ್ನು ಬಳಸಿ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಈಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಷನ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಲೋಷನ್‌ಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಎಸ್.ಪಿ.ಎಫ್. (ಸನ್ ಪ್ರೊಟೆಕ್ಷನ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್) ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಮೂದಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುವವರಾದರೆ ಎಸ್.ಪಿ.ಎಫ್. ಪ್ರಮಾಣ 15 ರಿಂದ 20 ಇಲ್ಲವೇ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋಗುವ 20 ನಿಮಿಷ ಮೊದಲೇ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಷನ್‌ಅನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿಯೇ 20 ನಿಮಿಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇದ್ದೀರಿ ಎಂದಾದರೆ ಆ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಲೋಷನ್‌ಅನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೆಲವು ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಷನ್‌ಗಳು ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್‌ಅನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

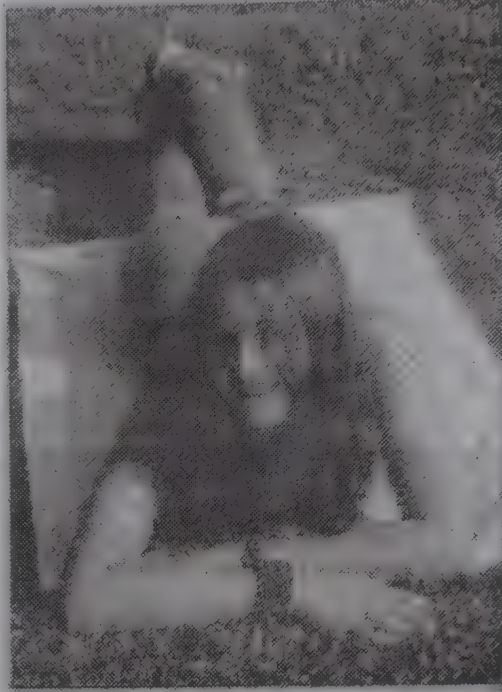
ಸೂರ್ಯನ ವಿಕಿರಣ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕೊಳ, ಸರೋವರ, ಸ್ವಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಪೂಲ್ ಮೊದಲಾದ ನೀರಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈಜು ಹೊಡೆಯಲು ಹೋಗುವವರಾದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇದ್ದ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೆ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಷನನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮನೆಮದ್ದುಗಳು

ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿದಾಗ ಮುಖದ ಚರ್ಮ ಗಾಢ ವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು ಸಹಜ. ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಗೌರವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಫೇಶಿಯಲ್ ಸ್ಕ್ರಬ್ ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೇಕಿದ್ದರೂ ಫೇಶಿಯಲ್ ಸ್ಕ್ರಬ್ಬನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಬಾದಾಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಿತ್ತು ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವವರೆಗೆ ಅದನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಇಡಿ. ಆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸುಲಿದ ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಶುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಗಾಳಿಯಾಡದಂತಹ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎರಡು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್‌ಗಳಷ್ಟು ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣನೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕಲಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಆ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು, ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಇದೇ ರೀತಿ ಸ್ಕ್ರಬ್ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮದವರು ಸ್ಕ್ರಬ್ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಮೊಡವೆ, ಗುಳ್ಳೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಹಚ್ಚದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು



ಒಣಚರ್ಮದವರಾದರೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಗೌರವರ್ಣವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಹಳದಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೆಪ್ಪಾದ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ದಿನವೂ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು 20 ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಇದು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಜೇನು ಮತ್ತು ಎರಡು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ದಿನವೂ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು, 20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದಲೂ ಚರ್ಮವು ಗೌರವರ್ಣವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಟೊಮೆಟೊ ರಸವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದ ರಿಂದಲೂ ಗೌರವರ್ಣ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮದವರು ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ರೋಸ್‌ವಾಟರನ್ನು ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮುಖದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ನವೋಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡಿರುವ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಬೆವರಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಶೀತಲಕಾರಕವಾದ ರೋಸ್‌ವಾಟರ್ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಚರ್ಮಗಳಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ.

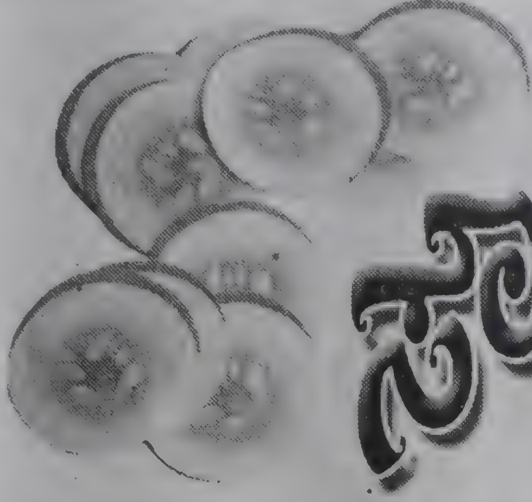
ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಎಳ್ಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲದು. ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿಯಷ್ಟು ಎಳ್ಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಇಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬಿಟ್ಟು ಬಳಿಕ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೋಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹದ ಉಪಚಾರ

ಡಾ. ಪಿ.ಜಿ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ, ಬೆಳಗಾವಿ.

2005ನೇ ಇಸ್ವಿ. ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳು, 23,24,25 ದಿನಾಂಕ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮಟ್ಟದ ಸಮ್ಮೇಳನ ಜರುಗಿತು. ಇದು ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ತಜ್ಞರ ಅಧಿವೇಶನ. ಅಂದಾಜು 3500 ಜನ ತಜ್ಞರು ಸೇರಿದ್ದರು. ಇಷ್ಟು ಜನರು ಸೇರಬೇಕಾದರೆ ದೊಡ್ಡ ಸ್ಥಳವೇ ಬೇಕು. ಕಾರಣ ಈ ಅಧಿವೇಶನವು ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಸಾಯಿಯವರ ಶಾಂತಿನಿಕೇತನದಲ್ಲಿ ಜರುಗಿತು. ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದ ವಿವಿಧ ಮುಖಗಳ ಮೇಲೆ ಚರ್ಚೆಗಳು ನಡೆದವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಲಕ್ಷವನ್ನು ಸೆಳೆದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ "ಇಂದು ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಉಪಚಾರ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದುದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದೆಯೇ?"

ನಿಜ, ಜಗತ್ತಿನ ತುಂಬ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ವೈದ್ಯರು ಅವರನ್ನು ಉಪಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಬಂದೆವು ಎಂಬ ಸಮಾಧಾನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಚರಿಸುತ್ತಿರುವೆನೆಂಬ ತೃಪ್ತಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸರಿ. ನಾವು ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಉಪಚಾರ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಇತಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು. ಇದು ನಿಜವಾಗಿ ಜರುಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಒರೆಗೆ ಹಚ್ಚಲು ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿದರು. ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಹೆಚ್.ಬಿ. ಚಂದಾಲಿಯಾ. ಇವರು ಮುಂಬೈನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯರು. ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಭಾರತದ ತುಂಬ ನಡೆಸಿದ್ದರು. ಆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ದೆಹಲಿ, ಪಾಟ್ನಾ, ನಾಗಪುರ, ಮುಂಬೈ, ಸುರತ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಕೊಯಿಮುತ್ತೂರು ಹಾಗೂ ಕೊಚ್ಚಿನ್ ಇದ್ದವು. ಚಂದಾಲಿಯಾರು ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ವರ್ಷವಿಡೀ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರು. ಬಂದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರು. ಮದ್ದು ಬಳಸುತ್ತಿರುವೆ ಎಂಬ ಸಮಾಧಾನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ. ಸರಿಯಾದ ಉಪಚಾರ ನೀಡುತ್ತಿರುವೆ ಎಂಬ ತೃಪ್ತಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ. ಆದರೆ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಶತ 20ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಿತಿಯೊಳಗೆ ಇತ್ತು. ಇನ್ನುಳಿದ 80ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ನಾವು ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಉಪಚಾರ ಕಾರ್ಯಹೀನವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಡಾ.ಚಂದಾಲಿಯಾ ಅವರು ಕೈಯೆತ್ತಿ ಹೇಳಿದರು "ನಾನು ಸೋತೆ, ನಾನು ಸೋತೆ" ಬಂದ ತಜ್ಞರೂ ಇದನ್ನೇ ಹೇಳಿದರು. ಎಲ್ಲರೂ ಕೂಡಿ ಹೊಸದಾರಿ ಹುಡುಕಬೇಕು. ಹೊಸ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಬೇಕು. ಡಾಕ್ಟರರ ಬಳಿ ಬಂದು ಮದ್ದು ಸೇವಿಸಿದ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ, ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಇದ್ದ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಯಾವ ಅಂತರ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಇದೆಲ್ಲ ಎರಡನೇ ಪ್ರಕಾರದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಹಾಡಾಯಿತು. ಸರಿಯಾದ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಮರು ಶೋಧಿಸಬೇಕು.



ಶೀತಲ ತರಕಾರಿ ಸೌತೆಕಾಯಿ

■ ಎಸ್.ವಿಶ್ವನಾಥ ಕಲ್ಲಹಳ್ಳಿ, ಮಂಡ್ಯ.

ಸೌತೆಕಾಯಿ ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ತರಕಾರಿ. ಈ ಸೌತೆಕಾಯಿಗೆ ಬೆಂಗಾಳಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಶಶ' ಎಂದೂ, ಗುಜರಾತಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಕಕ್ಡೀ', ಹಿಂದಿ ಮತ್ತು ಪಂಜಾಬಿ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಖೀರ್', ಕಾಶ್ಮೀರಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಲಾರ್', ಮಲೆಯಾಳಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ವೆಲ್ಲರಿಕ್ಕಾ', ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ 'ಕಕಡಿ', ಒರಿಯದಲ್ಲಿ 'ಕಕುಡಿ', ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ 'ಕಕ್ಕರಿಕ್ಕಾಯಿ' ಮತ್ತು ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ 'ದೊಸಾಕಾಯಿ' ಎಂದು ಹೆಸರುಗಳಿವೆ.

ಸೌತೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ಖನಿಜ ಲವಣಾಂಶಗಳು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ದ್ರವಾಂಶ ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಸೌತೇಕಾಯಿಯನ್ನು ತಿಂದಾಗ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಮರು ನೀರೂಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ (Rehydrate). ಅದೂ ಖನಿಜ ಲವಣಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿ! ಏಕೆಂದರೆ ಸೌತೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಖನಿಜ ಲವಣಾಂಶಗಳೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. (ಬಾಕ್ಸ್ ನೋಡಿ).

ಸೌತೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಶೇ.96.3ರಷ್ಟು ನೀರಿನಂಶ ನಮ್ಮ ದಾಹವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಣಿಸುತ್ತದೆ. ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಅಂಶ ಕೂಡ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ರವಷ್ಟಿರುವ ಧಾತುಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚೇ. ಅಂದರೆ 50 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಾಳೇ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಅದರಲ್ಲಿ ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಅಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ) ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಇದರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣವೆಂದರೆ ಇದು Diuretic. ಅಂದರೆ ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸೌತೇಕಾಯಿ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚು. ಆದುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞರು ಇದನ್ನು ಔಷಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬಳಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಸೌತೇಕಾಯಿ ಶೀತಲ, ರುಚಿಕಾರಕ, ಪಿತ್ತನಾಶಕ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶ ದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ್ದು. ಸೌತೇ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಕಹಿತೆಗೆದು, ಸಿಪ್ಪೆಸಹಿತ ತಿಂದರೆ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿನ ನಾರುಪದಾರ್ಥ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿ ಕರುಳು ಚಲಿಸಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹಸಿವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥ ಜನ ಸೌತೇಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಿಲ್ಲೆ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಆ ಬಿಲ್ಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪು ಹಚ್ಚಿ, ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಿಂಡಿ, ಕಲ್ಲುಪ್ಪನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಉದುರಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷಮತೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಗೊಂಡು ಹಸಿವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜ್ವರದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಿಂದ ಪೀಡಿತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚೆ ಸೌತೇಕಾಯಿ ರಸ, ಎರಡು ಚಮಚೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸ ಮತ್ತು ಎರಡು ಚಮಚೆ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ರಸ ಸೇರಿಸಿದ ಮಿಶ್ರರಸವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುವುದಲ್ಲದೆ ಬಲಹೀನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ, ಶೈತ್ಯ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯ-ಸ್ಫೂರ್ತಿಗಳ ಸಂಚಲನವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತ ವೃದ್ಧಿಯಾದಾಗ ಸೌತೇಕಾಯಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಪಶಮನ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸೌತೇಕಾಯಿ ಪಿತ್ತನಾಶಕ. ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಲು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯುಂಟಾದಾಗ ಸೌತೇಕಾಯಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಉರಿಗೆ ಉಪಶಮನ ಕಂಡು ಅಲ್ಲಿ ಶೈತ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ಸೌತೇಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ಹತ್ತಿ ಉಂಡೆಗೆ ಹೀರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಚರ್ಮ ಸುಟ್ಟ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿದಾಗ, ಉರಿ ಮತ್ತು ನೋವಿನಿಂದ ಉಪಶಮನ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಲು ಎರಡು ಚಮಚೆ ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ, ಎರಡು ಚಮಚೆ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಎರಡು ಚುಟಕಿ ಅರಿಸಿನದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಮುಖ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗಳು, ಸುಕ್ಕುಗಳು ಮೂರಾಗಿ ಮುಖ ಅರಳುತ್ತದೆ.

ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ತಿರುಳನ್ನೋ ಅಥವಾ ಬಿಲ್ಲೆಗಳ ತರಹವೋ ಕೊಯ್ದು ಅಥವಾ ಜಜ್ಜಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಮೊಡವೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರೊಡನೆ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿದರೆ, ಪರಿಣಾಮ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣು ಆಯಾಸದಿಂದ ತುಂಬಾ ನೋಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿ, ಈ ಸೌತೇಕಾಯಿಯ ಬಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಈ ಸೌತೇಕಾಯಿ ಪೌಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ. ಆರೋಗ್ಯ ತರಕಾರಿ. ಜೊತೆಗೆ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವೂ ಹೌದು. ಥ್ರೀ-ಇನ್-ಒನ್. ●

ಸೌತೆ ಸತ್ವ

ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ 'Nutritive Value of Indian Foods' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರಕಾರ ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ವಿವರ-

100 ಗ್ರಾಂ ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸೌತೇಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ:

ಅಂಶ	ಪ್ರಮಾಣ
ತೇವಾಂಶ	96.3 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೊಟೀನ್	0.4 ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	0.1 ಗ್ರಾಂ
ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು	0.3 ಗ್ರಾಂ
ನಾರಿನಂಶ	0.4 ಗ್ರಾಂ
ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿಗಳು	2.5 ಗ್ರಾಂ
ಶಕ್ತಿ	13 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲೊರಿ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	10 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ರಂಜಕ	25 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ	0.6 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಜೀವಸತ್ವಗಳು	
ಥೈಯಾಮಿನ್	0.003 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ನಿಯೊಸೀನ್	0.2 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ (ಮುಕ್ತ)	12.6 ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರಾಂ
ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ (ಒಟ್ಟು)	14.7 ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರಾಂ
'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ	7 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಅಳತೆಗೆ ಸಿಗದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಅರ್ಥಾತ್ ರವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಧಾತುಗಳು (Trace elements)	
ಮೆಗ್ನಿಷಿಯಂ	14 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಸೋಡಿಯಂ	10.2 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಪೊಟಾಷಿಯಂ	50 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ತಾಮ್ರ	0.14 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಮೊಲಿಬ್ಡಿಯಂ	0.07 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಸತು	0.002 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಗಂಧಕ	17 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಲೋರಿನ್	15 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ



ನಡೀರಿ, ಬೇಗ ಎದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಮೊದಲು ಅದರಿಂದ ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಉಪಯೋಗ ಇದೇಂತ ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿ - ಅನಗತ್ಯ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತೆ, ಒತ್ತಡ ಮಾಯ, ಮೂಡು ಯಾವಾಗ್ಲೂ ಪ್ರಫುಲ್ಲ ಪ್ರಫುಲ್ಲ, ನಿದ್ರೆ ಬೆಸ್ಟಾಗಿ ಬರುತ್ತೆ, ಉಸಿರಾಟ ಸರಾಗ; ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ 'ಊಹ್! ಆಹ್! ಔಚ್!' ಇರೋದೇ ಇಲ್ಲ! ಮತ್ತೇನು ಬೇಕು? ರೆಡೀನಾ?

ಜಾಗಿಂಗ್

ದೇಹವನ್ನು ಟ್ಯೂನ್ ಮಾಡೋದಕ್ಕೆ ಜಾಗಿಂಗ್‌ನಷ್ಟು ಸುಂದರ ವಿಧಾನ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಕುಗಳ ಪಟ್ಟಿಯೂ ಕಡಿಮೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಅದ್ಭುತವಾಗುತ್ತೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಈಜಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಜಾಗಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಖರ್ಚಾಗುವುದು.

ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ - * ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಜಾಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರ ಜೊತೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಬೇಡಿ. * ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ದೂರದೂರಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. * ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿದ್ದು, ತುಸು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿರಲಿ. * ಮಡಿಸಿದ ಕೈಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಅಷ್ಟೇನೂ ಸರಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜಾಗಿಂಗ್ ಶುರು ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರಿಗೊಮ್ಮೆ ತೋರಿಸಿ ಬಿಡಿ. ಅವರು ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ಮಾಡಿ ನೀವು ಜಾಗಿಂಗ್‌ಗೆ ಯೋಗ್ಯರೇ ಅಲ್ಲವೇ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ - ಅವರು 'ಹೂಂ!' ಅಂದಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಜಾಗಿಂಗ್ ಶುರು ಮಾಡಿದ ಕೆಲದಿನಗಳ ನಂತರ ಹೋಗಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ಮಾಡಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಸಿದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೇ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.



ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಮೊತ್ತಮೊದಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುವವರಾದರೆ 5 ನಿಮಿಷ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟಾಯಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ನಿಮಿಷ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆದು, ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಜಾಗ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು ಎಂದಾದರೂ, ನೀವು ಯಶಸ್ಸಿನ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದೀರಿ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಒಂದೇ ದಿನ ಹತ್ತಾರು ನಿಮಿಷ ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುತ್ತೀರಲ್ಲ, ಅದು ಮುಖ್ಯ.

ಪ್ರತಿವಾರವೂ ಜಾಗಿಂಗ್ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಒಂದೊಂದೇ ನಿಮಿಷ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಿ, ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ನಿಮಗೇ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಉಸಿರಿಗಾಗಿ ತೇಕದೆ ಸರಾಗ ಐದು ನಿಮಿಷ ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಜಾಗಿಂಗ್ ಅಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ದೇಹವನ್ನು ತಾರುಣ್ಯದತ್ತ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಓಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನೂ ಮರೆಯದಿರಿ!

ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡು ವಾಗ ಯಾವುದಾದರೂ ಮಾಂಸಖಂಡದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಅದು ದೇಹವು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಹಾಗೂ ವಿರಾಮವನ್ನು ಬೇಡುತ್ತಿರುವ ಸೂಚನೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಿರುವುದನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡಿ. ಮತ್ತೆ ಮಾರನೇ ದಿನ ಜಾಗಿಂಗ್ ಶುರು ಮಾಡಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೇಹವು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್

ಯಾವುದೇ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೂ ದೇಹವನ್ನು ಸದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸುಲಭದ ವಿಧಾನ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್. ಇದರಿಂದ ಸಂದುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ತೀರಾ ಗುಡ್ಡ-ತಗ್ಗು ರಸ್ತೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮತಲವಾಗಿರುವ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ.

ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್‌ನಿಂದ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶ ನಿಮ್ಮದಾಗಿದ್ದರೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿ. ಅದೂ ಪ್ರತಿ ಭಾರಿ ಸೈಕಲ್ ಏರಿ ಹೊರಟಾಗ 30 ರಿಂದ 60 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ತುಳಿಯುವುದು ಆವಶ್ಯಕ. ನೀವು ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವಾಗ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 80 ರಿಂದ 100 ಸುತ್ತು ಪೆಡಲ್ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಡೆಯ 5-10 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತುಳಿದರೆ ಅದೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಬೆನ್ನು ನೋವು ಇದ್ದವರು ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಟೈರ್‌ಗಳ ತುಂಬಾ ಗಾಳಿ ಇದೆ

ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ ಅಳತೆ

ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ ಅತಿಯಾಗುವುದೂ ತಪ್ಪೇ. ಯಾವುದಾದರೂ ಆಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಅದು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ನಿಜ. ಆದರೆ 180 ರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಕಳೆದಾಗ ಎಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆ ಬರುತ್ತದೆಯೋ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷದ ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಾರದು.

ನಿಮ್ಮ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟನ್ನು ಕತ್ತಿನ ಅಥವಾ ಮುಂಗೈ ರಕ್ತ ನಾಳದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ ಹದಿನೈದು ಸೆಕೆಂಡ್ ಕಾಲ ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ ಎಣಿಸಿ.ನಂತರ ಅದನ್ನು 4 ರಿಂದ ಗುಣಿಸಿದರೆ ನಿಮಿಷದ ಮಿಡಿತ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಿಡಿತ 60 ರಿಂದ 80ರ ನಡುವೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ರಸ್ತೆ ಒಡ್ಡುವ ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ಅದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈಜು

ಇದನ್ನು 'ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಾಯಾಮ' ಎಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರು ದೇಹದ ತೂಕದವನ್ನು ತಾನೇ ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಮೂಳೆ, ಸಂದು ಯಾವುದರ ಮೇಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗಾಳಿಯು ಒಡ್ಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹನ್ನೆರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತಿರೋಧವನ್ನು ನೀರು ಒಡ್ಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೆ 400 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳಷ್ಟನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಜು ಹೊಡೆಯುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಉಪಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮೇದಸ್ಸು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಕರಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದೇ ದಿನ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಈಜಿ ಬಿಡಬೇಡಿ. ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಈಜಿದ ನಂತರ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ತುಸು ಆರಾಮ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ಆ



ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ನೀರಿನ ಒಳಗೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಡಿಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಈಜುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಹೊರತು ವೇಗವಾಗಿ, ಅಲ್ಪಕಾಲ ಈಜುವುದಲ್ಲ.

ಈಜುವಿಕೆಯ ವಿಧಾನವೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬ್ರೆಸ್ಟ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವ ತಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಎಸಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಶೇರು ಮೂಳೆಯ ಡಾರ್ಸಲ್ ಮತ್ತು ಸರ್ವೈಕಲ್ ವರ್ಟೆಬ್ರೇ ಮೇಲೆ ಅನಗತ್ಯ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೇಗೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಣತರ ಬಳಿ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಬ್ಯಾಕ್‌ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ದೇಹದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬೆನ್ನಿನ ಮತ್ತು ಭುಜದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಕಡಿಮೆ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.

ನಾರ್ಡಿಕ್ ವಾಕಿಂಗ್

ಕ್ರಾಸ್ ಕಂಟ್ರಿ ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಬೇಸಿಗೆಯ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ತರಬೇತು ನೀಡಲು ಫಿನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಜಾಗಿಂಗ್ ಬದಲು ಇದನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರು ಬಳಸುವಂತಹ ಕೋಲನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ವೇಗವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು ಇದರ ವಿಧಾನ. ಕೋಲುಗಳನ್ನು ಊರಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಅವು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಸಮತೋಲಗೊಳಿಸುತ್ತವಾದ್ದರಿಂದ ಸಂದುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಲುಗಳ ಎತ್ತರವೂ ಮುಖ್ಯ. ಆ ಕೋಲಿನ ಉದ್ದ ನಮ್ಮ ಎತ್ತರದ 0.7ರಷ್ಟು ಇರಬೇಕು ಎಂಬುದು ಅನುಭವಿಗಳ ಮಾತು.

ಕೋಲುಗಳನ್ನು ಊರಿಕೊಂಡು ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವಾಗ ದೇಹವು ತುಸು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿರಬೇಕು. ತಲೆ ನೇರವಾಗಿದ್ದು, ದಿಗಂತವನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತ ನಡೆಯಬೇಕು. ಕೋಲುಗಳ ಊರುವಿಕೆ ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬೇಕು.

ನೋಡಿ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದನ್ನೇ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೂ ಜಾದೂ ಮಾಡಿದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ

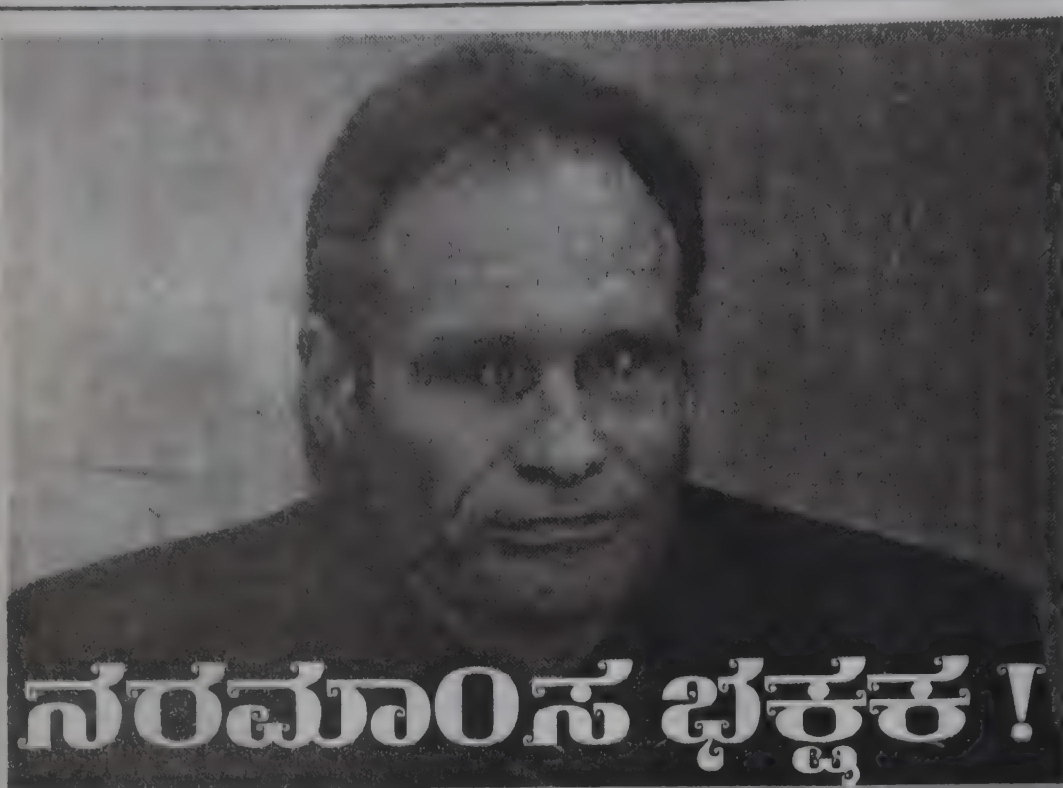


ಸುಧಾರಿಸುವುದಂತೂ ಖಚಿತ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಹೊರಡುವುದಷ್ಟೇ ಬೇಕಿರುವುದು!

...(8ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೊಂದು ಸಂತಸದ ಸುದ್ದಿ

ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ತಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಅವಾಸ್ಟಿನ್ ಅನ್ನೂ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸತೊಡಗಿದರೆ ಅವರ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅವಾಸ್ಟಿನ್‌ಅನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೋ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆಯ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಸ್ತನ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಇದೆ. ಜೆನೆನ್‌ಟೆಕ್‌ನ ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚಳದ ನಿರ್ಧಾರ ವೈದ್ಯರ ಮನದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಚಿಂತೆಯನ್ನೂ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಬಂಧಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಮುಖ ಕಂಪೆನಿಯಾಗಿದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಆ ಕಂಪೆನಿಯೇ ತನ್ನ ಔಷಧದ ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೆ, ಉಳಿದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಂಪೆನಿಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಔಷಧಗಳ ಬೆಲೆ ಏರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಇದು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ಕಠಿಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ವೈದ್ಯ ಜಗತ್ತು ಸಜ್ಜಾಗಬೇಕಿದೆ.



ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಕ ! ಈ ಜರ್ಮನಿಯ ನಾಗರಿಕ!!

ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಇದ್ದು ಹಲವು ಮುಖಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ನಾಗರಿಕ ಸಮಾಜವು ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೀನಾಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಪರಾಧವೆಂದು ಗಮನಿಸುತ್ತದಾದರೂ ಇಂದಿಗೂ ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸುವ ಹಲವರಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜರ್ಮನಿಯ ಅರ್ಮಿನ್ ಮೈವಿಸ್.

ಅವನು ಓರ್ವ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ತಂತ್ರಜ್ಞ. ಹೆಸರು ಅರ್ಮಿನ್ ಮೈವಿಸ್. ವರ್ಷ 2001ರವರೆಗೆ ಆತ ಜರ್ಮನಿಯ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದ್ದ. ಅದೇ ರೀತಿ ಅವನು ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದ್ದರೆ ಇಂದು ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಬೇಕಾದ ಯಾವುದೇ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವನು ಆ ವರ್ಷ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ನಿರ್ಧಾರವೊಂದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ.

ಅದರ ಅನ್ವಯ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ 'ತನಗೆ ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಆಸೆ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾರಾದರೂ ಸಹಕರಿಸುವಂತಿದ್ದರೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ' ಎಂಬ ಜಾಹೀರಾತನ್ನು ತೇಲಿಬಿಟ್ಟ. ಮೈವಿಸ್ ಪ್ರಕಾರ ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ 400ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಚಾಟ್ ರೂಮ್‌ಗಳು ಇವೆ. ಅವನ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಸುಮಾರು 200 ಜನ ಪುರುಷರು ಅವನನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದ್ದರಂತೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಬರ್ನ್ಡ್ ಜ್ಯುರ್ಗನ್ ಬ್ರಾಂಡಿಸ್. ಆತ ತನ್ನನ್ನು ಸಾಯಿಸಿ ತನ್ನ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಮೈವಿಸ್‌ಗೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದ.

ಆ ಬಳಿಕ ನಿಗದಿತ ದಿನದಂದು ರೋಟೆನ್ ಬರ್ಗ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಬ್ರಾಂಡಿಸ್‌ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿದರು. ತನ್ನ ದೇಹದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಮೈವಿಸ್‌ಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಲು ತಯಾರಾಗಿದ್ದ ಬ್ರಾಂಡಿಸ್ ಸಾಕಷ್ಟು ಮದ್ಯವನ್ನು ಹೀರಿದ ಹಾಗೂ 20ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ.

ನಂತರ ಬ್ರಾಂಡಿಸ್‌ನ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಕೊಯ್ದ ಮೈವಿಲ್ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ. ಇಷ್ಟರಲ್ಲಾಗಲೇ ತೀವ್ರ ನಿದ್ರೆಯ ಜೋಂಪು ಹಾಗೂ ಶಿಶ್ನ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ಬ್ರಾಂಡಿಸ್ ಕೂಡ ಮೈವಿಸ್ ಜೊತೆಗೂಡಿ ತನ್ನ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ! ಹೀಗೆ ಇಬ್ಬರೂ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಬ್ರಾಂಡಿಸ್‌ಗೆ ಚಾಕು ಹಾಕಿದ ಮೈವಿಸ್, ಆತನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕೊಂದು ದೇಹದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದ. ಮೈವಿಸ್ ಎಷ್ಟು ವಿಚಿತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದರೆ ತನ್ನ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕೃತ್ಯವನ್ನು ಹ್ಯಾಂಡಿಕ್ಯಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೆರೆ ಹಿಡಿದಿದ್ದ.

ಇದು ಯಾವುದೂ ಪೋಲೀಸರಿಗೆ ಅರಿವಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಾಯಶಃ ಮೈವಿಸ್ ತನ್ನ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿರುತ್ತಿದ್ದನೇನೋ ? ಆದರೆ ಅವನು ಮತ್ತೆ ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನಂಥದ್ದೆ ಜಾಹೀರಾತೊಂದನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬ ಪೋಲೀಸರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ. ಅದರ ಅನ್ವಯ ಪೋಲೀಸರು ಮೈವಿಸ್‌ನನ್ನು ಬಂಧಿಸಿದಾಗಲಷ್ಟೇ ಅವನ ಕೃತ್ಯ ಹೊರಗೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದು.

ಕಡೆಗೆ 2003ರ ಡಿಸೆಂಬರ್ 3 ರಿಂದ ಕೋರ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮೈವಿಸ್‌ನ ವಿಚಾರಣೆ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡಿತು. ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ಕಾನೂನುಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಿಸಿದವರಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಅಲ್ಲಿದೆ. ತನ್ನ ಅತೃಪ್ತ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾಮನೆಗಳನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮೈವಿಸ್ ತನ್ನ ಗೆಳೆಯನನ್ನೇ ಕೊಂದು ಹಾಕಿದ ಎಂಬ ಆರೋಪ ಹೊರಿಸಿ, ಗರಿಷ್ಠ 15 ವರ್ಷ ಕಾಲ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿರುವ ಮೊಕದ್ದಮೆಯನ್ನು ಅವನ ಮೇಲೆ ಹೂಡಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ 'ಬ್ರಾಂಡಿಸ್ ತನ್ನ ಸಾವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಬಯಸಿ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಈ ಒಪ್ಪಂದಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದ' ಎಂಬುದು ಮೈವಿಸ್ ಮಂಡಿಸಿದ ವಾದವಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಕೋರ್ಟು ಮೈವಿಸ್‌ಗೆ ಎಂಟೂವರೆ ವರ್ಷಗಳ ಕಠಿಣ ಕಾರಾಗೃಹವಾಸ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಿಧಿಸಿದೆ. ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಆತ ಸುಪ್ರಿಂಕೋರ್ಟಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮೆಯ್ವಿಸ್ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತನಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯದಲ್ಲ. ವಿಲಿಯಂ ಅರೆನ್ಸ್ ಬರೆದ 'ಮ್ಯಾನ್ ಈಟಿಂಗ್ ಮಿಥ್ - ಆಂಥ್ರೋಪಾಲಜಿ ಅಂಡ್ ಆಂಥ್ರೋಪೊಫೆಜಿ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದ ಅನುಸಾರ

ನಾಗರಿಕ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಾಗಿದ್ದು ಕ್ರಿಸ್ಟೋಫರ್ ಕೊಲಂಬಸ್ ವೆಸ್ಟ್ ಇಂಡೀಸ್ ದ್ವೀಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಿರಿಸಿದಾಗ. ಅಲ್ಲಿನ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗಗಳು ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವು. ಅವರನ್ನು ಕೊಲಂಬಸ್ ಮತ್ತು ಇತರರು ತಪ್ಪಾಗಿ 'ಕ್ಯಾನಿಬ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆದರು. ನಂತರ ಅದೇ 'ಕ್ಯಾನಿಬೇಲ್ಸ್' ಎಂದು ಬದಲಾಯಿಸಿತು. ಸ್ಪಾನಿಷ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನಿಬೇಲ್ಸ್ ಎಂದರೆ ತೃಷೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಕ್ರೂರಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಂದೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಕ್ಯಾನಿಬಾಲಿಸಂ' ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಪಡೆಯಿತು. ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಯನ್ನು 'ಆಂಥ್ರೋಪೊಫಜಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಾನವ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ಪದವನ್ನೇ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಹೇಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡಿತು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆಯ ಛಾಯೆ ಇದೆ. ಪ್ರಾಯಶಃ ದೇವರುಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲು, ಬರಗಾಲ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯಲು, ಪ್ರತೀಕಾರ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡಿದ್ದಿರಬೇಕು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ಯೂರೋಪ್ ಮತ್ತು ಅಮೆರಿಕ ಭೂಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಚಿನ ಯುಗದಲ್ಲಿಯೇ ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿತ್ತು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಧಾರಗಳಿವೆ.

ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತಾರೆ - ಎಕ್ಸೋ ಕ್ಯಾನಿಬಾಲಿಸಂ ಮತ್ತು ಎಂಡೋಕ್ಯಾನಿಬಾಲಿಸಂ. ಒಂದು ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗದವರು ಬೇರೆ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗದವರ ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು ಎಕ್ಸೋಕ್ಯಾನಿಬಾಲಿಸಂ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗದವರು ಇವರ ವೈರಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ವೈರಿಯನ್ನು ಕೊಂದು ಅವನ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆತ ಭೂತವಾಗಿ ಕಾಡಲಾರ ಹಾಗೂ ಆತನ ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಚಾಕಚಕ್ಯತೆಗಳು ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಒದಗಿ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ವಿಲಕ್ಷಣ ನಂಬಿಕೆ ಇಂತಹ ಬುಡಕಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಇನ್ನು ಎಂಡೋಕ್ಯಾನಿಬಾಲಿಸಂ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗದವರು ತಮ್ಮದೇ ಜನಾಂಗದ, ಮರಣ ಹೊಂದಿದವರ ದೇಹವನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮರಣ ಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ನೀಡಬಹುದಾದ ಅತ್ಯುಚ್ಚ ಗೌರವ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಈ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ತು. ಉಳಿದಂತೆ ಮಾನವ ಮಾಂಸದ ರುಚಿಗಾಗಿ, ಆಹಾರ ಲಭ್ಯವಿರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯಲು, ಅದರಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಇವೆ.

ಮೆಕ್ಸಿಕೋದ ಪ್ರಾಚೀನ ಅಜ್ಟೆಕ್‌ಗಳು ವಾರ್ಷಿಕ ಸಾವಿರಾರು ನರಬಲಿ ನೀಡಿ ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಈ ಮೊದಲು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಉತ್ತರ ಅಮೆರಿಕನ್ ಇಂಡಿಯನ್ನರಾದ ಐರೋಕ್ವಯನ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ಯುದ್ಧ ದೇವನಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಶತ್ರುಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. 'ಕ್ಯಾನಿಬಾಲ್ ಕಿಲ್ಲರ್ಸ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದಿರುವ ಮೊಯಿರಾ ಮಾರ್ಟಿಂಗೇಲ್



ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಐರೋಕ್ವಯನ್‌ಗಳು 1838ರವರೆಗೆ ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದರು.

ಪಪುವಾ ನ್ಯೂಗಿನಿಯಾದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗದವರು 1960ರ ದಶಕದವರೆಗೆ ಎಂಡೋ ಮತ್ತು ಎಕ್ಸೋ ಕ್ಯಾನಿಬಾಲಿಸಂ ಅನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಕ್ಕೆ ಆಧಾರಗಳಿವೆ. ಈ ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಯು ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದ್ದೂ ಇದೆ. ಮಾನವ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಾದ ಮಾರ್ಗರೆಟ್ ಮೆಕೆಂಜಿಯವರು ವರದಿ ಮಾಡಿದಂತೆ ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಯಿಂದಲೇ 'ಕುರು' ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಯು ಪಪುವಾ ನ್ಯೂಗಿನಿಯಾದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡಿತು. ಅದು ದೈಹಿಕ ದ್ರವಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಹರಡಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ.

ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಮಿಷನರಿಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದರು. ನ್ಯಾಷನಲ್ ಜಿಯಾಗ್ರಫಿಯು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಲೇಖನ 'ಐಲ್ಯಾಂಡ್ ಆಫ್ ದಿ ಪೆಸಿಫಿಕ್ : ಫಾರ್ ಎ ಮ್ಯಾನ್ ಸೈಜ್ ಅಪೆಟೈಟ್' ಎಂಬುದರ ಪ್ರಕಾರ 19ನೇ ಶತಮಾನದ ಅಂತ್ಯದ ವೇಳೆಗೆ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಮಿಷನರಿಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೇ ಫಿಜಿ ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿ ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಯ ಪರಂಪರೆ ಕೊನೆಗೊಂಡಿತು.

ಆಧುನಿಕ, ನಾಗರಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಯು ಅತ್ಯಂತ ನಿಗೂಢವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ನಾಲ್ಕು ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ - ವಿಕೃತ ಹಾಗೂ ಅತೃಪ್ತ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ದಾಳಿಕೋರ ಮನೋಭಾವ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರಣಗಳು, ರುಚಿಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆ.

ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಯಂತಹ ಅಸಹ್ಯಕಾರಕ ಹಾಗೂ ಕ್ರೌರ್ಯಭರಿತ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಾನೆ ? ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹಲ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವರ ಬಾಲ್ಯದ ಕೆಲ ತಿಂಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಜತನದಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಿಂದ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಎರಗಿ ಬರುವ ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡ ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹಲವು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್ ಡಿ.ಸಿ. ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕ್ಲಾನ್ಸಿ ಮೆಕೆಂಜಿಯವರ ಪ್ರಕಾರ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆಘಾತದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಕನಾಗಿ ಬದಲಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡ ಮಗುವಿನ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅದು ತೀವ್ರ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಮುಂದೆ ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಕನಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಗನ್ ಅವರು ಸಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಹತಾಶೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಅನೇಕರು ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿನ ಅಪಸಾಮಾನ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾಗಳೂ ನರಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಇಂದಿಗೂ ಕದ್ದು ಮುಚ್ಚಿ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೊನೆಗಾಣಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯದ ಕೆಲಸ.

★

ವೈದ್ಯನ ಆಯುಧ - ಸೂಜಿ ಪಿಚಕಾರಿ



✍ ಡಾ. ಎಸ್.ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ, ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ

ಅದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಊರು. ಅಲ್ಲಿ ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಇದೆ. ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳ ಸಾಲು ಸಾಲಿನ ಹಿಂಡು ನೋಡಿದರೆ ಅವರ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯರು ಕೋಣೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಕೊರಳಲ್ಲಿ ಎದೆಯಾಲಿಕೆ (STETHOSCOPE) ತೂಗಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಔಷಧ ತುಂಬಿದ ಸೂಜಿ ಪಿಚಕಾರಿ (SYRINGE WITH NEEDLE) ಹಿಡಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಹಿಂದೆ ನರ್ಸ್ ಒಬ್ಬಳು ಒಂದು ತಟ್ಟೆ ಹಿಡಿದು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಾಳೆ. ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿಟ್ಟ ಅನೇಕ ಸೂಜಿಗಳೂ, ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳ ಸೀಸೆಗಳು ಹಲವಾರು ಮಾತ್ರೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ಸಮೀಪ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ರೋಗಿ ತನ್ನ ತೋಳಿನ ಅಂಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸರಿಸುತ್ತಾನೆ. ವೈದ್ಯರು ಆತನ ಎರಡೂ ರಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟು ಔಷಧ ಬಿಡುತ್ತಾರ ನ್ನುವುದು ಅವರೊಬ್ಬರಿಗೇ ಗೊತ್ತು! ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹೋಗಿ ತನ್ನ ರೊಂಡಿಯ ಮೇಲಿನ ಬಟ್ಟೆ ಸರಿಸಿ ಬಗ್ಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾನೆ ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಅಲ್ಲಿ ಸಹ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಎರಡೂ ರೊಂಡಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿ ಚುಚ್ಚಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯೇನಿರುವುದು ಇಲ್ಲ. ಆನಂತರ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿಸುತ್ತ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೇಳುತ್ತ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿ ಕೊಟ್ಟಷ್ಟೇ ದುಡ್ಡು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತಾರೆ. ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡವರು ಖುಷಿಯಿಂದ ರಟ್ಟೆ / ರೊಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಚುಚ್ಚಿ ಹಣ ಪಡೆದ ವೈದ್ಯ ಖುಷಿಯಿಂದ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿನ್ನೆ ಮೊನ್ನೆಯಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು 20 ವರ್ಷದಿಂದ ಹೀಗೆಯೇ ನಡೆದಿದೆ. ವೈದ್ಯರ ಬಗ್ಗೆಗೆ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಯಾರೂ ತಕರಾರು ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ವರ್ಗವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ಪವಾಡವಲ್ಲವೇ?

....

ರೋಗಿಯ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಬೇಕೇಬೇಕೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಏನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು? ಅವರು ರೋಗದಿಂದ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೆ? ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಪದ್ಧತಿಯಾದ 'ಅಲೋಪತಿ' ಪ್ರಾರಂಭವಾದದ್ದೇ ಕಳೆದ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಶತಮಾನಗಳಿಂದ. ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಅನೇಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಿದ್ದವು. ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ವೈದ್ಯರುಗಳಿದ್ದರು.

ಆಯುರ್ವೇದ, ಸಿದ್ಧಿ, ಜಾನಪದ, ಯುನಾನಿ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಹೀಗೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಬಳಕೆ ಇರುವುದುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇವೆಲ್ಲ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಫಲ ಸಿಗುತ್ತಿದೆಯೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಆ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಸಕ್ರಿಯ ವಾಗುಳಿದಿರುವುದೇ ಸಾಕ್ಷಿ. ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗಿದ್ದಾಗ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಅನಿವಾರ್ಯವೇ?

ಸೂಜಿ ಮೂಲಕ ಔಷಧವನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ ಕೊಡಬಹುದೆನ್ನುವುದು ಹೊಳೆದದ್ದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಬಹುಶಃ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಅದರ ವಿಷ ದೇಹದ ತುಂಬ ಪಸರಿಸಿ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದುದು, ಚೇಳು ತನ್ನ ಬಾಲದ ಕೊಂಡಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿದಾಗ ಅದರ ವಿಷ ಮೇಲೇರುತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪರಿತಪಿಸಿದ್ದು, ಜೇನು ನೊಣ ಕಡಿದಾಗ ಒದ್ದಾಡಿದ್ದು, ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಕಾಟ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದುದು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕಂಡಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿರಬಹುದು. ಆಫ್ರಿಕಾದ ಆದಿವಾಸಿಗಳು ಕ್ರೂರಮೃಗಗಳ ಬೇಟೆಯಾಡಲು ತಮ್ಮ ಬಾಣಗಳ ತುದಿಗೆ ಯಾವುದೋ ತಪ್ಪಲು ಸವರುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ ಆ ಬಾಣ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡ ಪ್ರಾಣಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುತಿತ್ತಲ್ಲದೆ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ತಪ್ಪಲಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರಾಚ್‌ನಿನ್ (STRYCHNINE) ಎಂಬ ಔಷಧವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಅಲ್ಕಾಲಾಯ್ಡ್. ಸ್ಟ್ರಿಚ್‌ನಾಸ್ ನಕ್ಸ್ ಒಮಿಕಾ ಎನ್ನುವ ಗುಂಪಿನ ಸಸ್ಯದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹ ವಿಜ್ಞಾನಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕಂಡುಹಿಡಿವಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿರಬಹುದು. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಟ್ಟಾಗ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಫಲ ಸಿಕ್ಕಿದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸುತ್ತ ಸಾಗುವಂತಾಯಿತು. ಮದ್ದು ಚುಚ್ಚಿ ನೀಡಬಹುದೆಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಚುಚ್ಚಲು ಬಳಸುವ ಸಾಧನಗಳು ಬೇಕಲ್ಲವೆ? ಹೀಗಾಗಿ ತೂತಿರುವ ಸೂಜಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬೇಕಾಯಿತು. ಅದರ ಮೂಲಕ ಔಷಧ ತೂರಲು ಪಿಚಕಾರಿ ಬಳಸಬೇಕಾಯಿತು.

....

ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನ ಶಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಗ್ಯಾಬ್ರಿಯಲ್ ಪ್ರವೇಜ (1791-1853) ಮತ್ತು ಸ್ಕಾಟಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ

ವೈದ್ಯ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ವುಡ್ (1817-1884), ಇರ್ವರೂ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಚರ್ಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಚುಚ್ಚುವ ಸಾಧನ-ಸೂಜಿ ಪಿಚಕಾರಿ (HYPODERMIC SYRINGE) ಕಂಡುಹಿಡಿದರು.

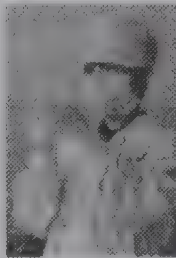
ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಫಿನ (MORPHINE) ಎಂಬ ಮತ್ತು ಬರಿಸುವ ಹಾಗೂ ನೋವಳಿಕ ಮದ್ದು ಚುಚ್ಚಿ ನೀಡಲು ಸೂಜಿ ಪಿಚಕಾರಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನಂತರ ಇನ್ನಿತರ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಸೂಜಿ ಪಿಚಕಾರಿಯ ಬಳಕೆ ಕಲ್ಪನೆಗೂ ಮೀರುವಂತಾಯಿತು. ಮೊದಲಿಗೆ ಪಿಚಕಾರಿಯು ಕಾಜಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುತಿದ್ದರು. ಸೂಜಿಗಳು ಸ್ಟೀಲಿನಿಂದ ರಚನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಸೂಜಿ ಪಿಚಕಾರಿ ಬಳಸುವ ಮುಂಚೆ ಕುದಿ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 20 ನಿಮಿಷ ಕಾಯಿಸುವದರಿಂದ ಅವು ರೋಗಾಣು ರಹಿತವಾಗುತ್ತವೆ. 1954 ರಿಂದ ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಡುವ (DISPOSABLE) ಕಾಜಿನ ಸೂಚಿ ಪಿಚಕಾರಿಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದವು. 1955 ರಿಂದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಡುವ ಸೂಜಿ ಪಿಚಕಾರಿಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದು ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿವೆಯೆಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯೆನಿಸದು.

ಸೂಜಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡಿವೆ. ಲೋಹದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸೂಜಿ ಜಂಗು (RUST) ಹಿಡಿಯುತ್ತಿದ್ದು ಬಳಕೆಗೆ ಅಯೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದವು. ಮುಂದೆ ಜಡಗುಣದ ಸ್ಟೀಲ್ (INERT STEEL) ದಿಂದ ಸೂಜಿ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಬಳಸುವಂತಾಯಿತು. ಸೂಜಿಯ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಉದ್ದದಲ್ಲೂ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡಿವೆ. ಲಸಿಕೆ ನೀಡಲು ಬಹುಮೊನೆಗಳ ಸೂಜಿ ಬಳಸಿದ್ದಿದೆ. ಮಧುಮೇಹದವರಿಗೆ ತಾವೇ ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಚರ್ಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ತೂರಲು ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕಗಾತ್ರದ ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದಿದೆ. ಇಂದಿನ ಮುಂದುವರೆದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲುಗಾತ್ರದ ತೂತಿರುವ ಸೂಜಿ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದು ಅವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿದ್ದು ಸತತ ಔಷಧ ಬಿಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದ ಪಿಚಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸೂಜಿ ಮೂಲಕ ಔಷಧವನ್ನು - ಚರ್ಮದಡಿಯಲ್ಲಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳಾಳದಲ್ಲಿ, ರಕ್ತನಾಳ (Veins) ಗಳೊಳಗೆ ಚುಚ್ಚಿ ನೀಡುವುದು ಸಹಜ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೋವಿದ್ದ ಊತಕದೊಳಗೆ, ಕೀಲಿನೊಳಗೆ ಚುಚ್ಚಿ ಔಷಧ ಬಿಡುವುದುಂಟು. ಅತ್ಯಂತ ಅನಿವಾರ್ಯದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹೃದಯದೊಳಗೆ ಚುಚ್ಚಿ ಮದ್ದು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಸೂಜಿ ಮೂಲಕ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನಂತಹ ದ್ರವವನ್ನು ಸಾರಗಳ ಮೂಲಕ ನೀಡಿ ದೇಹದ ದ್ರವದಾಂಶ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದಾನಿಗಳ ರಕ್ತವನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ದಪ್ಪಗಾತ್ರದ ಸೂಜಿ ಬಳಸಿ ಪೂರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಚುಚ್ಚು ಸೂಜಿಯ ಬಳಕೆ ಬಹಳ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದ್ದು ಉತ್ತಮ ಫಲ ನೀಡುವಂತಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ದುರ್ಬಳಕೆಯೂ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ಸೂಜಿಮೂಲಕ ಚುಚ್ಚಿ ಕೊಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಅನಿವಾರ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೂಜಿ ಪಿಚಕಾರಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ರೋಗಿಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ಬಾಯಿಮ್ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ, ಔಷಧದ ಪರಿಣಾಮ ತಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಬೇಕಿದ್ದಾಗ, ಸಾವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವವರ ಪ್ರಾಣ ಕಾಪಾಡಬೇಕಾದಾಗ, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಔಷಧ ತನ್ನ ಕ್ರಿಯಾ ಶಕ್ತಿ ಕಳಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೆಂದು ಗೊತ್ತಿರುವಾಗ... ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದರೆ ಔಷಧವನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ ನೀಡಿದಾಗ ಅನಿಷ್ಟ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಫಲಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳ ಬಗೆಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡುವ/ಪಡೆಯುವವರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಅನಿಷ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಗುರುತಿಸಿ ಉಪಚರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಮಾತ್ರ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಅನಿಷ್ಟ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೀಗಿರಬಹುದು.

- ತಕ್ಷಣದ ಅಪರಕ್ಷಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (ANAPHYLACTIC REACTION)
- ನರಗಳಿಗೆ ಗಾಯ
- ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಲಕ್ವ
- ಸೋಂಕು
- ಸ್ನಾಯು ಕರಗುವಿಕೆ
- ಸ್ಥಳೀಯ ಜಿಡ್ಡು ಕರಗುವಿಕೆ
- ಅಳಿಕೊಳೆತ (GANGRENE)



ಅಪರಕ್ಷಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಿದ ಕೆಲವೇ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿ ಔಷಧ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸೂಜಿ ಹೊರತೆಗೆಯುವ ಮುನ್ನವೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಅಸಹಜತೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕತ್ತಲೆ ಆವರಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಸುತ್ತುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಬಿರಿಯುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ಡಬಡಬ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೈಬೆವರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಳಿತಲ್ಲೇ, ನಿಂತಲ್ಲೇ ರೋಗಿ ಕುಸಿದು ಬೀಳಬಹುದು, ವಾಂತಿಯಾಗಬಹುದು, ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಮೂತ್ರ/ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸಬಹುದು. ಅರಿವು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯ ಕೂಡಲೇ ಗುರುತಿಸಿ ಉಪಚರಿಸದಿದ್ದರೆ ಆಘಾತದಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿ ಸಾಯಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ; ಹೃದಯ ಚೇತರಿಕೆಗಾಗಿ ಎದೆ ಯೊತ್ತುವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಜೀವರಕ್ಷಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೂಜಿ ಮೂಲಕ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಟ್ಟೆಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ರೊಂಡಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯು, ನರ, ನಾಳಗಳಾವುವು ಇರುತ್ತದೆಯೆಂಬ ಜ್ಞಾನವಿರಬೇಕು. ರಟ್ಟೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ 'ರೇಡಿಯಲ್' ಎಂಬ ನರ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಿದ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಗಾಯವಾದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಹಸ್ತವನ್ನು ಮುಂಗೈಯ ಕೀಲಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಬಿದ್ದಕೈ' (WRIST DROP) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾದರೆ ತೋಳಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಹೊರಮೈಯಲ್ಲಿರುವ ಡೆಲ್ಟಾಯ್ಡ್ ಸ್ನಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಸೂಚಿ ಚುಚ್ಚುವುದು ಹಿತಕರ. ರೊಂಡಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಪಿರ್‍ರೆಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿಂದ 'ರೊಂಡಿನರ' (SCIATIC NERVE) ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ರೊಂಡಿನರಕ್ಕೆ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಗಾಯವಾದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪಾದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಪಾದ (FOOT DROP) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದರೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಗದ ಲಕ್ವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಚುಚ್ಚುವ ಸೂಜಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಪಿಚಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸದೆ ಬಳಸಿದರೆ ಚುಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ 'ಕೀವು' ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ (STERILISED) ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಡುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸೂಜಿ ಪಿಚಕಾರಿಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ 'ಸೋಂಕು' ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ.

ಅರ್ಧಶತಮಾನದ ಹಿಂದೆ ಜೀವರಕ್ಷಕವಾದ ಪ್ರತಿ ಜೀವಾಣು (ANTIBIOTIC) ಪೆನಸಿಲಿನ್ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯವಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಬಾಯಿಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಾಗಿಯೇ ಕೊಡಬೇಕು. ಜೀವ ಉಳಿಸಲು

ಪೆನಸಿಲಿನ್ ಕೊಡಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಅಪರಕ್ಷಕ ಆಘಾತ ಗಳುಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಅನೇಕ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೂ ಇದೆ. ಅಪರಕ್ಷಕ ಆಘಾತ ತಡೆಯಲು ಮದ್ದು ಚುಚ್ಚುವ ಮೊದಲೇ ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಯೇ ಕೊಡುವುದು ಈಗ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಚುಚ್ಚಿನೀಡುವ ಯಾವುದೇ ಔಷಧದಿಂದ ಅಪರಕ್ಷಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯುಂಟಾಗ ಬಹುದು. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಯ ಇದ್ದೇ ಔಷಧ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮದು ಹಳ್ಳಿಗಳನಾಡು. ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಅವರೆಲ್ಲ ಮುಗ್ಧರು. ಮೌಢ್ಯತೆ ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗೆ, ರೋಗಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅವರದೆ ಆದ ವಿಚಿತ್ರ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿವೆ. "ವೈದ್ಯನ ಕೈಗುಣ ತಮ್ಮ ಹಣೆ ಬರಹ" ದ ಮೇಲೆ ಅಪಾರ ನಂಬಿಕೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಒಂದರ ಬದಲಿಗೆ ಎರಡು ಇಲ್ಲವೆ ಮೂರು ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದರೆ ಸಮಾಧಾನ. ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹಣ (FEE) ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಕೊಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು, ಅರೆ ವೈದ್ಯರು, ವೈದ್ಯೇತರರು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ, ಅನಗತ್ಯವೆನಿಸಿಯೂ ಸೂಜಿ ಮೂಲಕ ಔಷಧ ಚುಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಹಿತ, ಅಹಿತಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡುವವರೆಗೂ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ ಪಿಚಕಾರಿಯ ಬಳಕೆ (?ದುರ್ಬಳಕೆ) ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವೇ ಇಲ್ಲ. ●

ಮಗು ಉಗ್ಗುವಾಗ ಮಾಡುವುದೇನು?

ಮಗುವಿನ ಉಗ್ಗು ಅಷ್ಟೇನೂ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಅರಳದಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಡಬಲ್ಲುದು, ಗೊತ್ತೆ?

ಹೌದು, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಗ್ಗುವಿಕೆ ಅಂಥ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವುದೋ ದುಷ್ಟ ಘಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಮಗುವಿನ ಗೆಳೆಯರು ಇಲ್ಲವೇ ಪೋಷಕರು ತಮಾಷೆಗಾಗಿ ಅದರ ಉಗ್ಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಅಣಕಿಸಿ, ಅದನ್ನೇ ಮುಂದುವರೆಸಿದರೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ನಿಧನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಕಾಲಿಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದಕ್ಕೂ ಅದಕ್ಕೆ ಭಯವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಕಡೆಗೆ ಅಂತಹ ಮಗು ಆಟಪಾಠದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಡಗದೆ ಎಲ್ಲದರಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಅದರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮುದುಡತೊಡಗಿತೆಂದೇ ಅರ್ಥ.

ಉಗ್ಗುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಉಗ್ಗುವ ಮಗು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಅಕ್ಷರ ಅಥವಾ ಶಬ್ದವನ್ನು ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ - ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದು ಸುದೀರ್ಘ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುವ ವೇಳೆಗೆ ಯಾವುದೋ ಅಕ್ಷರ ಅಥವಾ ಶಬ್ದ ಅದಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪದೇ ಪದೆ ಅದನ್ನೇ ಮಗು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡವರು ಕೆಲಬಾರಿ ಭಯ, ಲಜ್ಜೆ, ಉದ್ವೇಗ. ಇಲ್ಲವೇ ನಿರಾಶೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಗ್ಗುವುದೂ ಇದೆ. ಉಗ್ಗುವ ಮಗು ಹಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾವನೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಗ್ಗುವ ಮಕ್ಕಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹಾಡುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಕುತೂಹಲದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಯಾವ ಪದ ಅಥವಾ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ಉಗ್ಗುತ್ತಾರೋ, ಹಾಡುವಾಗ ಆ ಪದವನ್ನು ಸಲೀಸಾಗಿ ಬಳಸಬಲ್ಲರು.

ಯಾವಾಗ, ಹೇಗೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ? : ಉಗ್ಗುವಿಕೆ (Stammering) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರರಿಂದ ಐದು ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಐದರಿಂದ ಒಂಬತ್ತು ವರ್ಷದ ನಡುವಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ದೋಷ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. 12-13 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಗ್ಗುವಿಕೆ ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ.5ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಗ್ಗುವಿಕೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಉಗ್ಗುವಿಕೆ ಕಂಡುಬಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 5ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯತ್ನ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆ ಸರಿಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ 5 ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಉಗ್ಗುವಿಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ದೋಷದ ಕಾರಣ ಉಗ್ಗುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಭಾಷೆಯ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ತ ಹಿಡಿತ ಹೊಂದಿರದ ಕಾರಣ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಉಗ್ಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂದರೆ ಭಾವನೆಗಳ ಜಂಜಾಟ. ಅದು ತನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಗುಂಪು, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಟೀಚರ್ - ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಂಭಾಳಿಸುವ ಭರದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ, ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಉಗ್ಗಲು ತೊಡಗಬಹುದು. ಕೆಲಬಾರಿ ಯಾವುದೋ ಅಥವಾ ಯಾರದೋ ಭಯಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ಮಾತನಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

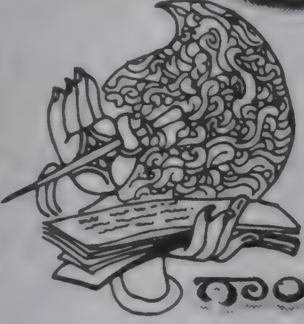
ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಪೀಚ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್ ಇಲ್ಲವೇ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲರು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಗು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಗ್ಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಮನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ಭಯ ಇದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ತುಂಬಿ, ತನ್ನೊಳಗೆ ಯಾವುದೋ ದೋಷವಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ಮನದಿಂದ ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಪೀಚ್ ಥೆರಪಿಸ್ಟ್‌ಗಳು ಮಗುವು ಯಾವ ಪದ ಅಥವಾ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ಉಗ್ಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನೇ ಪದೇಪದೆ ಹೇಳಿಸಿ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಉಗ್ಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪೋಷಕರ ಕರ್ತವ್ಯ : * ಮಗು ಭಯ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು * ಉಗ್ಗುವ ಮಗುವನ್ನು ಯಾರೂ ಆ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ತಮಾಷೆ ಮಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ * ಜಾಸ್ತಿ ಮಾತನಾಡಲು ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿ * ಮಗು ಇರುವಾಗಲೇ ಅದರ ಉಗ್ಗುವ ದೋಷದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬೇಡಿ * ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೇಳುವಾಗ ಮಗು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಗ್ಗತೊಡಗಿದರೆ ನೀವು ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸದಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ * ಹಾಡು, ಕಥೆ ಹೇಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ * ಬೇರೆ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಹೋಲಿಸದಿರಿ. ●

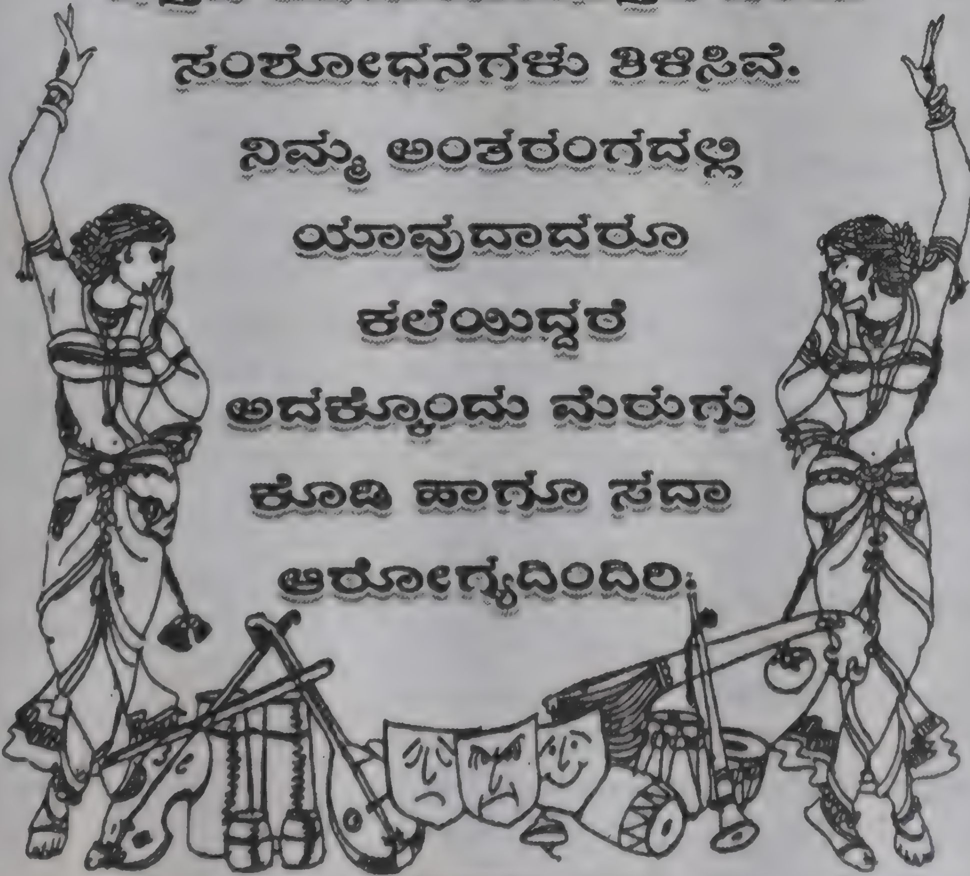


ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಆರೋಗ್ಯದ ನೆಲೆ!



ಲೇಖನ, ಗಾಯನ, ಚಿತ್ರಕಲೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ, ಇದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಲೆಯಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೊಂದು ಮೆರುಗು ಕೊಡಿ ಹಾಗೂ ಸದಾ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಿ.



ಆಂಗ್ಲದಲ್ಲೊಂದು ಮಾತಿದೆ - "ಎ ಆ್ಯಪಲ್ ಎ ಡೇ ಕೀಪ್ಸ್ ದಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅವೇ". ಈಗ ಹೊಸದೊಂದು ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ - "ಆ್ಯನ್ ಆರ್ಟಿಸ್ಟಿಕ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವಿಟಿ ಎ ಡೇ ಕೀಪ್ಸ್ ದಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅವೇ". ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಲಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರ ಮೂಲಕ ನೀವು ವೈದ್ಯರಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದಾಗಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಹಾಡಲು-ಬಾರಿಸಲು, ಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯಲು, ಲೇಖನ ಕಲೆ ಮುಂತಾದವು ಬರದೇ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಎಷ್ಟೇ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ದೂರ ಇಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಶಕ್ತಿ-ಸ್ಫೂರ್ತಿ ತುಂಬಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

"ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪ್ರಸನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಸಲ ವಾಟರ್ ಕಲರ್ಸ್ ಚಮತ್ಕಾರ ತೋರಿಸಿ. ಡಾನ್ಸ್‌ನ ಒಂದು ಡೋಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಮುಂಜಾನೆ ನನಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ".

ಡಾಕ್ಟರೊಬ್ಬರು ಬರೆದ ಈ ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರಿಪ್ಷನ್ ಅಚ್ಚರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಔಷಧಿಯಿಲ್ಲ, ಯಾವುದರ ಪಥ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ, ಬರೀ ಏನಾದರೊಂದು ಕಲಾತ್ಮಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಈ ತರನಾದ ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರಿಪ್ಷನ್ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆಯೇ? ಇಂದು ನಿಮಗೆ ಇದು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಶೀಘ್ರವೇ ಇಂತಹ ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರಿಪ್ಷನ್ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವವರು ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಕೇವಲ ಮನಸ್ಸಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಜಾರ್ಜ್ ವಾಶಿಂಗ್ಟನ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗದ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ.ಕೊಹೆನ್ ಅವರು, "ರಚನಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ನೆರವು ಸಿಗುತ್ತದೆ", ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಅವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತಂತೆ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಕೂಡ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ವಾಶಿಂಗ್ಟನ್ ಡಿ.ಸಿ.ಯಲ್ಲಿ ಹಾಡುವಿಕೆ, ಸ್ಯಾನ್‌ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಕೋ ಹಾಗೂ ಬ್ರುಕ್‌ಲಿನ್‌ದಲ್ಲಿ ಕವಿತೆ, ಚಿತ್ರಕಲೆ ಹಾಗೂ ಆಭರಣ ತಯಾರಿಸುವ ತರಗತಿಯಿಂದ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಎಂತಹ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಜನ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದವರು; ಉಳಿದವರನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇರಿಸಲಾಯಿತು. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ ಆರಂಭಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಯಿತು. ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡವರು, ಇತರೆ ಗುಂಪಿನವರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಲ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದರು, ಕಡಿಮೆ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದರು ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಕೊಹೆನ್ ಅವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದರೂ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು".

ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿದ ಕಲೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ



ಹಾಗಾದರೆ ನೀವೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ 50 ಆಗುತ್ತಲೇ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಏನೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಹಾಗೆಯೇ ದಿನಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಮಾನಸಿಕತೆಯಿಂದಾಗಿ ಜನ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಿಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಕ್ರಮೇಣ ರೋಗಗಳಿಂದ ಸುತ್ತುವರಿಯಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟೇ ಆಗಲಿ, ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಹಿರಿಯ ಪತ್ರಕರ್ತ ಅಂಬಿಕಾ ಪ್ರಸಾದ್ ಬಾಜಪೇಯಿ ಅವರು ತಮ್ಮ 85ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನಿ ಭಾಷೆ ಕಲಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿತು ಏನು ಮಾಡುವುದು? ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ಕಲಿತರೂ ಅದರಿಂದ ಏನು ಉಪಯೋಗ ಎಂಬಂತೆ ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಮೂದಲಿಸಿದರು.

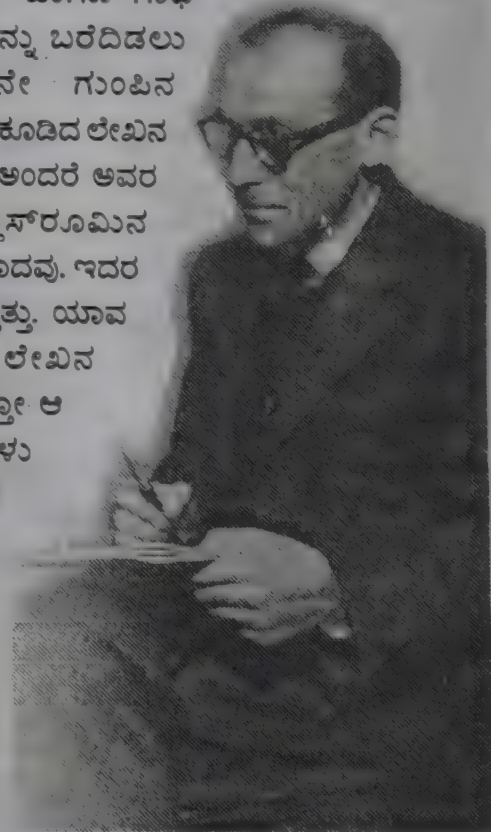
ಆದರೆ ಅವರು ಎಲ್ಲರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೇಳಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಿವಿಯಿಂದ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರು. ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಈ ಕಲಿಯುವಿಕೆಯ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಕೊನೆಯ ಕ್ಷಣದವರೆಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವೂ ಏನನ್ನಾದರೂ ಕಲಿಯಿರಿ. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ನಿಮಗೆ ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆಯೊ, ಅದನ್ನೇ ಪ್ರ್ಯಾಕ್ಟೀಸ್ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಂ.ಎಫ್.ಹುಸೇನ್‌ರಂತೆ ಆಗುವ ಅರ್ಹತೆ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಡ್ಡ-ತಿಡ್ಡ ಗೆರೆಗಳನ್ನಂತೂ ಎಳೆದೇ ಎಳೆತಿರಲ್ಲ. ನೀವು ಮುಕೇಶ್-ಲತಾ ಮಂಗೇಶ್ಕರ್‌ರಂತೆ ಹಾಡಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಾತ್‌ರೂಮ್ ಸಿಂಗರ್ ಅಂತೂ ಆಗೇ ಆಗಬಹುದು. ಅದೆಷ್ಟೋ ಲೇಖಕರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಬರೆದು ಹೆಸರು ಮಾಡಿದರು. ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಸಂಗತಿಯ ಆರಂಭವು ಶೂನ್ಯದಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತದೆ.



ಹನುಮಂತನಿಗೆ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯ ಅರಿವಾದದ್ದೇ ಜಾಂಬುವಂತ ಹೇಳಿದ ನಂತರ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಈ ಲೇಖನ ಓದಿದ ಬಳಿಕವೇ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಲೇಖನ ಕಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಾಗಿರಬಹುದು. ನೀವು ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಕುಳಿತಾಗ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದವರ ಜೊತೆ ಕುಳಿತಾಗ ನಡೆದ ಘಟನೆ ಇಲ್ಲವೇ ಓದಿದ, ಕೇಳಿದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಭಾವನೆಗಳು ಲೇಖನದ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರವೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲೂ ಪ್ರಭಾವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಬಚ್ಚಿಡುತ್ತಾರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅತಿ ಎನ್ನುವಂತೆ ಬಣ್ಣಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನೇ ಕ್ರಮಾನುಸಾರ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಲೇಖನದ ಕಲೆ ಆಗಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ, 'ಸೆಲ್ಫ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಶನ್' ಅದರಲ್ಲೂ ಭಾವುಕತೆ ತುಂಬಿರಬಹುದಾದಂತಹ ಸಂಗತಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ನೇರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಯಾರು ಇಂತಹ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೋ, ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಡುತ್ತಾರೊ ಅಂಥವರು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ.

ಈ ತೆರನಾದ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದು 'ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಅಬ್‌ನಾರ್ಮಲ್ ಸೈಕಾಲಾಜಿ' ಎಂಬ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆ. ಇಂತಹದೇ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸತತ ನಾಲ್ಕು ದಿನ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತಮ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ಆಳ ಹಾಗೂ ಗಾಢ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಡಲು ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು. ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೈಜತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಲೇಖನ ಬರೆಯಲು ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಅಂದರೆ ಅವರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಏನಿದೆ? ಕ್ಲಾಸ್‌ರೂಮಿನ ಡೆಕೊರೇಷನ್ ಹೇಗಿದೆ ಮುಂತಾದವು. ಇದರ ನಿಷ್ಕರ್ಷೆ ಚಕಿತಗೊಳಿಸುವಂತಿತ್ತು. ಯಾವ ಗುಂಪಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಲೇಖನ ಬರೆಯಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿತ್ತೋ ಆ ಗುಂಪಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೈಜತೆಯಿಂದ ಕೂಡದ ಲೇಖನ ಬರೆಯುವವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದರು. ಮುಂದಿನ ಕೆಲ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದದ್ದು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಲ.



ಇದು ಮೊದಲ ಅಧ್ಯಯನವಾಗಿತ್ತು. ಆ ಬಳಿಕ ಇಂತಹ ಅದೆಷ್ಟೊ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಎಲ್ಲ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಖಚಿತಗೊಂಡ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಲೇಖನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆ ತಾಪತ್ರಯಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣವು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಯಾರು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತಂತೆಯೇ ಬರೆಯುತ್ತಾರೊ ಅವರಲ್ಲಿ ಇದರ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವ ಬದಲು ಹದಗೆಡಬಹುದು. ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ನಿಷ್ಕರ್ಷೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

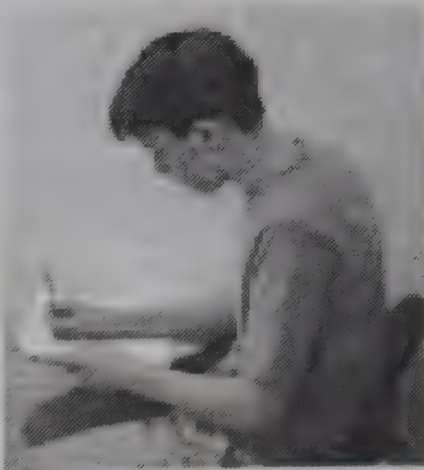
'ಒರಿಜಿನಲ್ ಎಕ್ಸಪೆರಿಮೆಂಟ್'ನ ಲೇಖಕ ಹಾಗೂ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಟೆಕ್ಸಾಸ್‌ನ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಜೆಮ್ಸ್ ಪೆನಾಬೆಕರ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಸೆಲ್ಫ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಶನ್‌ನಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ಇನ್ನೂ ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬಂದಿಲ್ಲ". ಅವರ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಸಹ ದುಃಖ, ಉದಾಸತನ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸೆಲ್ಫ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಶನ್‌ನಿಂದ ಈ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ದುಃಖ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕೊಹೆನ್ ಅವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಸಂಕೇತಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಯಾರು ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುತ್ತಾರೊ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂದೇಶ ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆರ್ಟ್ ಕ್ಲಾಸಸ್‌ನ ಒಂದೊಂದು ವಾರವೂ ಮನಮಸ್ತಿಷ್ಕಕ್ಕೆ 'ಬೂಸ್ಟರ್ ಶಾಟ್'ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಸೆಲ್ಫ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಶನ್‌ನ ಕೆಲವು ಸುಲಭ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದ್ದು ಅವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ 'ಹೆಲ್ತ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್'ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗಳಿಗೆ ಅಕ್ಷರ ರೂಪ ನೀಡಿ

ನಿಮ್ಮ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ನಿಂತು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಜಗಳವಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವು ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆಯೇ 10-15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬರೆಯಿರಿ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಅಂದರೆ ಲೇಖನ ಬರೆಯುವಿಕೆಯನ್ನು 3-4 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದೆಂದರೆ ಅದನ್ನೇ ಬರೆಯುವುದೆಂದಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಬರೆಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಎರಡು ಲಾಭಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದಂತೂ ಹಲವು ತೆರನಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ನೀವು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬೇರಿನ ತನಕ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕೊನೆ. ಎರಡನೆಯದು ಈ ತೆರನಾದ ಲೇಖನದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.



ಆಲ್ಬಂ ತಯಾರಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಫೋಟೊ ಆಲ್ಬಂನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಫೋಟೋಗಳಿವೆಯೋ ಅದಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಕ ಕ್ಯಾಪ್ಷನ್ ಕೊಡಿ. ಫೋಟೋ ತೆಗೆಯುವಾಗ ಏನು ನಡೆದಿತ್ತು? ಅದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಹಾಗೂ ಆ ಬಳಿಕದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಬರೆಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆಲ್ಬಂ ಇನ್ನಷ್ಟು ರೋಚಕವಾಗುತ್ತದೆ.



ಕಲ್ಪನೆಯ ಹರಿವಿನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತೇಲಬಿಡಿ

ನೀವು ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರವಾಹವೆಂಬಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರವಾಹದಂತಹ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಎರಡು ತೆರನಾದ ಶಾಂತಿಯ ಸಂಚಾರ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪ್ರವಾಹಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿನ ಶಾಂತಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಗಳಂತೂ ಎದ್ದೇಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಚಾರ ಕ್ಲಿಕ್ ಆಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಾವು ಆ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಚಾರ ಕ್ಲಿಕ್ ಆಗುತ್ತಲೇ ಶಾಂತಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಾವು ಉತ್ತೇಜಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಎರಡನೆಯ ಹಂತವೆಂದರೆ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ನಡುವೆ ಇರುವಂಥದ್ದು. ಅದನ್ನು ನಾವು 'ಹರಿವು' (flow) ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅಧ್ಯಯನಕಾರರು ಶಾಂತಿಯ ಈ ಭ್ರಮಣ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹರಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

'ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಕ್ರಿಯೇಟಿವಿಟಿ ಬಿಹೇವಿಯರ್'ನ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿದ್ದ ಡಾ.ಡೀನ್ ಕೀಥ್ ಸೈಮನ್‌ಟನ್ ಅವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, 'ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಆ ಕ್ಷಣಗಳು ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ನಿರಾಳತೆಯ ನಂತರ ಬರುವಂಥಹವು. ಇವನ್ನು ನೀವು ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದು. ಅಂದಹಾಗೆ, ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ನೀವು ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬಹುದು".

ಕೆಲವು ಜನರು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಧ್ಯಾನದ ಆಧಾರ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ.ಕವಿತೆ, ಕಥೆ, ನೃತ್ಯ ಗಾಯನ, ವಾದನ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವಾಗ ಹಲವು ಸಲ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರ ಕ್ಲಿಕ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರಾಳವಾಗಿರಲು ಬಿಡಿ. ಇಲ್ಲವೇ ಅತ್ತಿತ್ತ ಹರಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಆಗಲೂ ಹೊಸ ವಿಚಾರ ಕ್ಲಿಕ್ ಆಗಬಹುದಾಗಿದೆ.



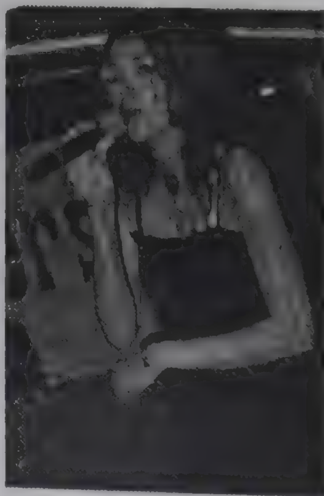


ಅಧ್ಯಯನಕಾರರ ಪ್ರಕಾರ, ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ನಾವು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಆ ಅವಧಿಯನ್ನು 'ಫ್ಲೋ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಫ್ಲೋ ಅಥವಾ ಹರಿವಿನಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಸಂಸಾರ ಹಾಗೂ ಸಂಸಾರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಗತಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ಮರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಆನಂದಮಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕಲಾವಿದರು ಈ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತಾರೆಂದರೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಮರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಡಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂಗೀತಕಾರರು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯ ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂಡ ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನನಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಅವನು ಸಮಯವನ್ನು ಕೂಡ ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಗಡಿಯಾರ ನೋಡಿ ಅಚ್ಚರಿಯಿಂದ 'ಇಷ್ಟೊಂದು ಸಮಯವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತು!' ಎಂದು ಉದ್ಗಾರ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಇದೇ ತೆರನಾದ ಅನುಭವ ಆಟದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾದ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಹರಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾದ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಗೂ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇಷ್ಟೇ-ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕವೂ ಪರಮ ಸಂತೋಷದ ಅನುಭೂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದಾದರೆ, ಹರಟೆಯಂಥ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಬಳಿಕ ಆನಂದದ ಅನುಭೂತಿ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ 'ಬ್ರೈಟನ್‌ನ ಆಕ್ಯುಪೇಶನಲ್ ಥೆರಪಿ' ವಿಭಾಗದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಡಾ.ಗೆನೊರ್ ಸ್ಯಾಡ್ಲೊ ಅವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ,"ಕ್ರಿಯೇಟಿವ್ ಎಕ್ಟಿವಿಟಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ಜನರ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 'ಸೆರೊಟೋನಿನ್' ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನಿನಿಂದ ಮೆದುಳು ಶಾಂತತೆಯ ಅನುಭವ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

2003ರಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಡನ್‌ನಲ್ಲಿ 16 ಗಾಯಕರ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ 8 ಜನ ವೃತ್ತಿನಿರತ ಗಾಯಕರಾದರೆ, ಉಳಿದವರು ಹವ್ಯಾಸಿ ಗಾಯಕರು. ಈ ಎಲ್ಲ ಜನರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂತು. ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಜನರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹಾರಿಕ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಸುವ ಜಾಣ್ಮೆ ಹಾಗೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಈ ಗಾಯಕರು ಹೇಳುವು ದೇನೆಂದರೆ ಸಂಗೀತ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಂತೂ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಶಕ್ತಿ-ಸ್ಫೂರ್ತಿ ತುಂಬಿದವರಂತೆ ಭಾವಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.



ವೇದಿಕೆ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುವಾಗಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ಸಾಹ-ನಿರಾಳತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದರು.

ಸೃಜನ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಿ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಫ್ಲೋರಿಡಾ ಆರ್ಟ್ಸ್ ಇನ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೆಡಿಕಲ ಡೈರೆಕ್ಟರ್ ಆಗಿರುವ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಜಾನ್ ಗ್ರಹಾಂ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಅವರ ಮುಂದುವರಿದು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಯಾವುದೋ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲರಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೀವ ಯಾವುದಾದರೂ ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕೈಕೊಂಡರೆ ಜನ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಅ ನೀವಂತೂ ಕಲಾವಿದರು'. ಆಗ ನಿಮಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ, 'ನನ್ನಿಂದ ಈ ಕೆಲ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂದೇಶ".

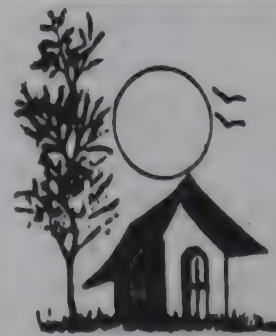
ಈ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸುವ ಕ್ಷಣಗಳನ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸೃಜನಶೀಲ ಕೆಲಸ ಗಮನಿಸಿ:



ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸಿ, ಆರ್ಟ್ ಗ್ಯಾಲರಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಪೇಂಟಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ನೋಡಿ. ಸ್ವಯಂ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. (ಇದು ಸಹ ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಡಿಶ್ ತಯಾರಿಸುವುದು ಯಾವುದೇ ಪೇಂಟಿಂಗ್ ತಯಾರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಏನಲ್ಲ). ನೃತ್ಯ ನೋಡಿ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಸಂಚರಿಸಲು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಕೊಡಿ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನೀವು ಒತ್ತಡ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ



ಮನೆಯ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಭಾಗದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಅಭ್ಯಾ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ ಟೆಲಿಫೋನ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ ಇಡಲೇಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಗಮ ಬೇರೆಡೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಡಿಸ್ಟರ್ಬ್ ಮಾಡಬೇಡಿ ಎಂದ ತಿಳಿಸಿಬಿಡಿ.

ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋಗಿ

ನಿರಾಳವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ವಿಚಾರಗಳು ತಮಗಿಷ್ಟವಾದ ರೀತಿಯ ಬರಲು ಹೋಗಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ರಜೆಯ ದಿನಗಳಂದು ಕನಿಷ್ಟ ಅಧ ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಹಗಲುಗನಸಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋಗಿ. ಮೈಚಾಚಿ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡ ಶಾಂತಿಯ ಅನುಭೂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಂಜಾನೆ ಉಪಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂ ಮುನ್ನ ಕಿಟಕಿ ಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಕಲರವ ಕೇಳಿ. ಗಿಡ-ಮರಗಳ ಎಲೆಗ

ದ್ದು-ಹೊಯ್ದಾಟ ಕೇಳಿ ನೋಡಿ ಅನುಭವಿಸಿ. ಬಸ್-
ಸ್ಟೈಲುಗಳಲ್ಲಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಧ್ಯಾನದ ಅನುಭೂತಿ
ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಎಷ್ಟು ಲಾಭ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವೇ
ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ.

ಹೊಸ ಸಂಗತಿ ಕಲಿಯಿರಿ–ಹೊಸ ಶಕ್ತಿ, ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಪಡೆಯಿರಿ



ಕೊಹೆನ್ ತಮ್ಮ ದೀರ್ಘ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಕವಿತೆ ಬರೆಯದವರನ್ನು ಕೈಗೆ ಬ್ರಷ್ ಅಥವಾ ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್ ಹಿಡಿದು ಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯದವರನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದರು. ಆದರೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಆರ್ಟ್ ಕ್ಲಾಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ ಅವರು ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರಲ್ಲದೆ, ಶಕ್ತಿ-ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಪಾರ್ಟ್ ಟೈಮ್ ಕೆಲಸ ಕೂಡ ಮಾಡತೊಡಗಿದರು. ಯಾರು ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರಲಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ತಮ್ಮ ರುಟಿನ್ ವರ್ಕ್ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರಣೆ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಈ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಸಾಬೀತಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಹೊಸದನ್ನೇನಾದರೂ ಕಲಿಯುವುದು ಮತ್ತೇನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ರಚನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡವರು ಕೂಡ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಇದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ ಕೂಡ. ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ಸೃಜನಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆ ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಆಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದ ಏಡ್ರೆನೊಕಾಟಿಕೊಡ್ರಾಫಿಕ್ ಎಂಬ ರಸಾಯನದ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವು ಕಾಲವನ್ನು ಮರೆತು ತನ್ನ ವಿಚಾರಗಳ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಸಿಮೊನಟನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅದೇ ಅದೇ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ದಿನವಿಡೀ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೀಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಹೊಸ ಅನುಭವ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ."

ಅವರು ಮುಂದೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ತಾವು ಹೊಸ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಕಲಿಯಲಾಗದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೀವು 'ನಾನು ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದರೆ, ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಶ್ವಾಸ ಜೀವನದ ಇತರೆ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಹೊಸ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನರ್ವಸ್ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ತೋಟ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಸಿ ತಯಾರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಆರಂಭಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಹಾಡಲು ಸಂಕೋಚವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮೊದಲು ಬಾತ್‌ರೂಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಡಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದಾದರೂ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಲು ಧೈರ್ಯ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಮನೆಯ ಕೋಣೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಈ ತೆರನಾದ ಅಭ್ಯಾಸವು ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೋ ಮಹಾ ಭಾಷಣಕಾರರನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿಪುಣರಾಗಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಬರೀ ಪ್ರ್ಯಾಕ್ಟೀಸ್ ಮಾಡಿ. ಕ್ರಿಯೇಟಿವ್ ಚಾಲೆಂಜನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ.

ಈ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ನೀವು ದೇಹ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮವನ್ನು ಪ್ರಸನ್ನಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ರುಟಿನ್ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಹೊಸತನ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದು ಸಾಧಾರಣ. ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವ ಬದಲು 'ಗ್ರೀನ್ ಟೀ' ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಸಕ್ಕರೆಯ ಬದಲು ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಖರ್ಜೂರ ಸಹ ಬಳಸಬಹುದು.

ಹಾಡಿರಿ, ಬಾರಿಸಿರಿ, ಕುಣಿಯಿರಿ



ರೇಡಿಯೊ, ಟಿ.ವಿ, ರೆಕಾರ್ಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮೆಚ್ಚಿನ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅದರ ತಾಳಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿ. ಹೀಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಲು ಸುಲಭ ಎನಿಸಿದರೆ ಡಾನ್ಸ್ ಕ್ಲಾಸ್ ಸಹ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕಲೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ

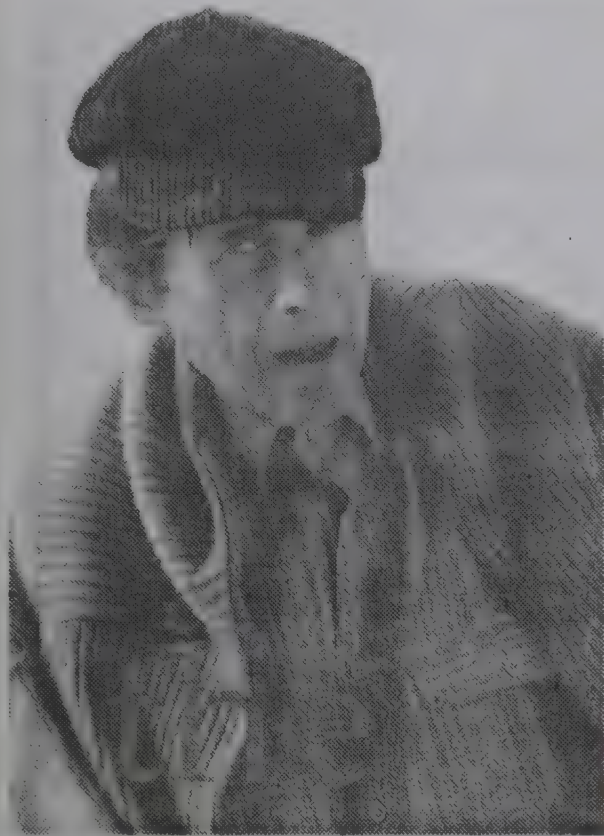


ಡಾ. ವರ್ಜೀನಿಯಾ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೀಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ, "ನೀವು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಚಿತ್ರ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಬೊಂಬೆ ತಯಾರಿಸಿ ಇಡೀ ಕ್ಲಾಸಿನ ಮುಂದೆ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗಲೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆ ಬಾಲ್ಯ ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದೆ. ಈಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದಾದರೂ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಜನರ ಮುಂದೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಪ್ರಶಂಸೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. "ಕ್ರಿಯೇಟಿವ್ ವರ್ಕ್ ಎನ್ನುವುದು ಅತ್ಯಂತ ವೈಯುಕ್ತಿಕವಾದುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಜನ ಬೇರೆಯವರ ಶಾಭಾಷ್‌ಗಿರಿ ಪಡೆಯಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ", ಇದು ಡಿಕಿಯವರ ಹೇಳಿಕೆ. ಬೇರೆ ಅಧ್ಯಯನಕಾರರ ಪ್ರಕಾರ, ಜನರ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಶಂಸೆ ಅಥವಾ ಶಾಭಾಷ್‌ಗಿರಿಗಿಂತ ಆಂತರಿಕ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಭಾವನೆ ಕಲಾವಿದರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮಸಮ್ಮಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಿಮೊನ್‌ಟನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಕ್ರಿಯೆಟಿವಿಟಿ ಬಹುತೇಕ ಒಂದು ಇತಿಹಾಸ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವೆಷ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಧಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಇದರಿಂದ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೊಹೆನ್ ಅವರ ಅಧ್ಯಯನ ಈ ಎರಡೂ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಸರಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದವರಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಬಳಿಕ ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಒಂಟಿತನದ ಭಾವನೆ ಇತರರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೊರಟಿತ್ತು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಇದರ ಕಾರಣಗಳಿವೆ, ಒಂದು ಕ್ರಿಯೇಶನ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ಸ್ನೇಹಿತರು ಲಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎರಡನೆಯದು, ನಿಮ್ಮ ಕಲೆ ಕಂಡು ನಿಮಗೆ ಖುಷಿಯ ಅನುಭೂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. •







ಸದಾಬಹಾರ್ ದೇವಾನಂದ್

1960 ಮತ್ತು 70ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ತರುಣಿಯರ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಏರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಆಕರ್ಷಣೀಯ ನಟ ದೇವಾನಂದ್. ಅವರ ಗುಬ್ಬಿ ಕ್ರಾಪು, ನಡುನಡುಗಿ ನಡೆಯುವ ಮತ್ತು ಅಭಿನಯಿಸುವ ಶೈಲಿ ತೆರೆಯ ಹೊರಗೆ ತೀರಾ ಜೋಕರ್‌ಗೆ ಸರಿ ಎನ್ನಿಸಿದರೂ ಅಂದಿನ ಯುವಕರ ಪಾಲಿಗೆ ಅದೇ ಅದ್ಭುತ ಶೈಲಿ. ಸ್ವಯಂ ದೇವಾನಂದ್‌ರೇ ಇಂದು ತಮ್ಮ ಎಪ್ಪತ್ತರ ದಶಕದ ಪೂರ್ವಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಸಿನಿಮಾ ಆಸಕ್ತಿ? ಅದು ಮಾತ್ರ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ತಾನೇ ನಾಯಕರಾಗುತ್ತಾರೆ, ನಿರ್ದೇಶನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿ ನಾಯಕಿಯರನ್ನು ಕರೆತಂದು ಪರದೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆರ್.ಕೆ.ನಾರಾಯಣ್‌ರ ಬರಹವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾದ ಅಭೂತಪೂವ 'ಗೈಡ್'ನಂತಹ ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ ನಟಿಸಿದ್ದ ದೇವಾನಂದ್ ತಮ್ಮ ನವಕೇತನ್ ಬ್ಯಾನರ್‌ನ ಅಡಿಯ 'ಪ್ರೇಮಪೂಜಾರಿ' ಯೊಂದಿಗೆ ಸಿನಿಮಾಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಹೀಗೆ ಹದಿನೇ ಸಿನಿಮಾಗಳನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ ಬಳಿಕ 'ಮಿಸ್ಟರ್ ಪ್ರೈಮ್ ಮಿನಿಸ್ಟರ್'ಅನ್ನು ತಮ್ಮ ನಿರ್ದೇಶನದ ನಿರ್ಮಿಸಿ ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಅದು ಕಳೆದ ಹದಿನೇಳು ಸಿನಿಮಾಗಳ ಯಶಸ್ಸಿನಿಂದ ದೂರವೇ ಉಳಿಯಿತು. ಆದರೂ ದೇವಾನಂದ್‌ಗೆ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ.

ಇಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅವರಿಗೆ ಈ ಬಗೆಯ ಉತ್ಸಾಹ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಸೋಲುಗ ಅವರನ್ನು ಮಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆ?

''ಹರ್ ಫಿಕರ್ ಕೊ ದುಂಪೆ ಮೆ ಉಡಾತಾ ಚಲಾ ಗಯಾ!' ಎಂದು ತಮ್ಮದೇ ಸಿನಿಮಾದ ಜನಪ್ರಿ ಹಾಡಿನ ಸಾಲೊಂದನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸುತ್ತಾ ದೇವಾನಂದ್. ಅವರು ಯಶಸ್ಸಾಗಲಿ ಸೋಲಾಗಲೀ ತಮ್ಮ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನವರ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಂಡಿರುವ ಅವರು ಅವನ ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಅವರ ಪಾಲಿಗೆ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಎಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಸಂತಸ ತರುವ ವಿಷಯ. 'ಅದೊಂದ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನೊಳಗೆ ತಾನು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ತನ್ನೊಳಗೆ ತಾ ವ್ಯಸ್ತನಾಗದಿದ್ದರೆ ಹೊಸದೊಂದಕ್ಕೆ ಜನ್ಮನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಹೊಸದೇನೊ ಚಿಗುರಿದಾಗ ಅದ ಇನ್ನಷ್ಟು ಚಂದಗಾಣಿಸಿ ಜನರ ಮುಂದೆ ಇಡುತ್ತೇನೆ. ಅದು ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗಬಹುದು ಅಥ ಬಿಡಬಹುದು. ಅದು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ನಾನು ನನ್ನ ಸಮಾಜವನ್ನು ಜಾಗರೂಕವಾಗಿಸು ದೇಶಕ್ಕೊಂದು ದಿಕ್ಕನ್ನು ತೋರಿಸುವ, ಜನರಿಗೆ ಅವರ ಹಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡು ಕಾರ್ಯದಿಂದ ಯಾವತ್ತಿಗೂ ವಿಮುಖನಾಗಲಾರೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರವರು.

ಎಲ್ಲಾ ಸರಿ. ಅವರ ಚಿರಯೌವ್ವನದ ಗುಟ್ಟಾದರೂ ಏನು?

'ಅದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಮಂತ್ರಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನು ಎಡೆಬಿಡದೆ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನಂತೆ ಇರಬಹುದ ಅವೆಂದರೆ-ಕೆಲಸ, ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ. ಸದಾಕಾಲ ಏನಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವಿಚಾರವ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಮನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಬಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಲಾಭಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಸಮಾಜ ಲಾಭವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನಂತೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರಲು ಸಾ ಇದು ದೇವಾನಂದ್‌ರ ಕಿವಿಮಾತು. ಕೇಳಿಸಿತು ತಾನೇ?



ಗೆಳತಿ ! ನೀನಾಗಬೇಕೇ ರೇಷ್ಮೆ ಕೂದಲ ಒಡತಿ ?

ಜಲಪಾತದಂತೆ ಜಿಗಿ ಜಿಗಿ ಜಿಗಿಯುವ, ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಆಕರ್ಷಕ ಹೊಳಪುಳ್ಳ, ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಉದುರದೇ ಸದೃಢವಾಗಿರುವ ಕೂದಲು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೇ ಬೇಡ? ಅಂತಹ ಕೂದಲನ್ನು ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಟ್ರೈಕಾಲಜಿಸ್ಟ್‌ಗಳಾದ ಡಾ. ಅಪೂರ್ವ ಷಾ ಮತ್ತು ಡಾ. ಸೊನಾಲ್ ಷಾ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಲಂಡನ್‌ನ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಟ್ರೈಕಾಲಜಿಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಈ ವೈದ್ಯ ದಂಪತಿಗಳು ಈ ಬಾರಿಯ ಮಿಸ್ ಇಂಡಿಯಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಅಧಿಕೃತ ಕೇಶ ಸಲಹಾಕಾರರಾಗಿದ್ದರು.

ಸಲಹೆಗಳು - * ಸಾಕಷ್ಟು ಪನೀರ್, ಪಾಲಕ್, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಲೆಕೂದಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಹಾಗೂ ಶೀಕಾಕಾಯಿಪುಡಿ / ಶಾಂಪೂವಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಯಮಿತ ಎಂದರೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡ ನಂತರ 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂಪೂ ಹಚ್ಚಿ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಧೂಳು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ತಲೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಕಿರು ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ ಬಿಡಬಹುದು.

* ಕೆಲವರಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಲರ್ಜಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರು ಹೇರ್ ಟಾನಿಕ್ ಅಥವಾ ಹೇರ್ ವೈಟ್‌ಲೈಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಅವು ಕೂಡ ಕೂದಲು ಮತ್ತು ತಲೆಬುರುಡೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸುತ್ತವೆ.

* ಮೆಹಂದಿಯು ತಲೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕಂಡೀಷನರ್ ಹೌದು. ಆದರೆ ಕೂದಲ ಪಾಲಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಂಡೀಷನರ್ ಅಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಮೆಹಂದಿ ಹಚ್ಚಿ ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಕೂದಲು ಒಣಗಿ ಪರಕೆಯಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆಹಂದಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಶಾಂಪೂ ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಕೂದಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.



* ಜಿಮ್‌ಗೆ, ಜಾಗಿಂಗ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಲೆಯ ಚರ್ಮ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆವರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ.

* ಪರ್ಮಿಂಗ್, ಕೆಮಿಕಲ್ ಸ್ಟ್ರೈಟನಿಂಗ್ - ಮೊದಲಾದ ರಸಾಯನಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತೀರಾ ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕೂದಲ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರೆ ಓ.ಕೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅನುಸರಿಸು ತ್ತೀರಿ ಎಂದರೆ ಹುಷಾರಾಗಿರಿ. ಕೂದಲು ತುಂಡಾಗುವುದು, ಉದುರುವುದು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗು ತ್ತದೆ.

* ಹೇರ್ ಡ್ರೈಯರ್‌ನಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ಒಣಗಿಸುವುದು, ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿನೀರು ಬಳಸಿ ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಚೂಪಾದ ಹಲ್ಲುಗಳುಳ್ಳ ಬಾಚಣಿಕೆ ಬಳಸಿ ತಲೆ ಬಾಚುವುದು - ಇವೆಲ್ಲದರಿಂದ ಕೂದಲು ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

* ಕೂದಲು ಹಸಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಬಾಚಬೇಡಿ. ಹೇರ್ ಡ್ರೈಯರ್ ಬಳಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಟವಲ್ ಬಳಸಿ ಕೂದಲನ್ನು ಒಣಗಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಒಳ್ಳೆಯದು.

* ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚದಿರುವುದು, ತೀವ್ರ ಕಾಯಿಲೆ, ಹೊಟ್ಟು, ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಪೋಷಕಾಂಶ ಕೊರತೆ, ಕೂದಲಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುವುದು - ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ. ಇದನ್ನು *ಅಲೋಪೇಸಿಯ ಏರಟ* ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಿಯಮಿತ ಧ್ಯಾನ, ಆಗೀಗ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು, ಪ್ರಶಾಂತ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವಿಕೆ, ಯೋಗ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವು ದರಿಂದ *ಅಲೋಪೇಸಿಯ ಏರಟಕ್ಕೆ* ಪ್ರತಿಬಂಧ ವಿಧಿಸಬಹುದು.

ಸೂಚಿತ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತೀರಲ್ಲ ? ●

ಗೆಳತಿಯ ಪತಿ, ಇರಲಿ ಇತಿ ಮಿತಿ !



ಗೆಳತಿ ಪ್ರಿಯಂವದೆ,

ಇಂದು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಟೀವಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಿದ್ದೆ. ಕೆಲವರೆಲ್ಲ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರೀತಾರಲ್ಲ, ಟೀವಿ ನೋಡ್ತಾ ಇದ್ರೆ ನಾವೇ ನಾವಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಯೋಚನೆ ಮಾಡೋಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗೋದಿಲ್ಲ. ಅದು ನಮಗೆ ತೋರಿಸಿದ್ದೇ ವೇದವಾಕ್ಯ ಅಂತ ನಂಬಿಕೊಂಡು ಇದ್ದು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ ಅಂತ ? ಅದು ನಿಜ ಅನ್ನಿಸಿಬಿಡ್ತು ಕಣೆ.

ಹೀಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ನಾನು, ನನ್ನೊಳಗೇ ಇಣುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕುಳಿತಾಗ ಸುಮ್ಮನೆ ಮನದಲ್ಲಿ ವಿಚಾರ ಮೂಡಿದ್ದು ಈ ಗಂಡಸರ ಬಗ್ಗೆ. ಹೌದೂ, ಇವರು ಯಾಕೆ 'ಮೀನ ಹೆಜ್ಜೆ ಬೇಕಾದ್ರೂ ಗುರುತಿಸಬಹುದು, ಹೆಣ್ಣಿನ ಮನಸ್ಸನ್ನ ಗುರುತಿಸೋದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗೋದಿಲ್ಲ' ಅಂತಾರೆ ? ಅವರು ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋದಿಲ್ವಾ ? ಅಥ್ವಾ ನಿಜಕ್ಕೂ ನಾವು ಅದೇ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸ್ತೀವಾ ?

ಆಗ ತಟಕ್ಕನೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ತಿರುಗಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಕಣೇ. ಹೌದು ನಾವೂ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ತೀರಾ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಆಡುತ್ತೇವೆ ಅಲ್ವಾ ? ಈ ಪರರ ಪತಿಯನ್ನು ಹೊಗಳುವ ಸ್ವಭಾವ ಬೇರೆ. 'ನೋಡ್ರೀ, ರಾಣಿ ಹಸ್ಬೆಂಡು ಅವ್ರ ಮಗೂನ ಸದಾ ಕಂಕ್ಳಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡೇ ತಿರುಗ್ತಾರೆ. ನೀವೂ ಇದೀರಾ' ; 'ಆ ಪ್ರೇಮನ ಗಂಡ ಅವ್ಳನ್ನ ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಸ್ತಾರೆ ಗೊತ್ತಾ ? ನಿಮಗೆ ನನ್ನನ್ನ ಕಂಡ್ರೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಷ್ಟ ಇಲ್ಲ' - ಮೊದಲಾಗಿ ಗೊಣಗಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ರೆ ಅವತ್ತಿನ ದಿನವೇ ಮುಗಿಯೋದಿಲ್ಲ.

ಯಾಕೆ ಹೀಗಾಡ್ತೇವೆ ನಾವು ? ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಏನಾದ್ರೂ ತಪ್ಪು ಇರಬಹುದಾ ? ಈ ರೀತಿ ಯಾವಾಗ್ಲೂ ಯೋಚಿಸಿದೋಳೇ ಅಲ್ಲ ನಾನು. ಸದಾಕಾಲ ನನ್ನ ಪತಿ ರಾಜಶೇಖರ್‌ರ ತಪ್ಪನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವಲ್ಲೇ ನನ್ನ ಸಮಯ ಕಳೆದುಹೋಗ್ತಿತ್ತು. ಇವತ್ತು ಈ ರೀತಿ ಯೋಚಿಸೋಕೆ ಶುರು ಮಾಡ್ದೆ ನೋಡು. ಹೊಸ ಹೊಸ ಸತ್ಯಗಳು ತೆರೆದುಕೊಳ್ತಾ ಹೋದವು. ಇದನ್ನು ಯಾರ ಬಳಿಯಾದ್ರೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅನ್ನಿಸ್ತು. ನೀನು ನನ್ನ ಪ್ರಾಣದ ಗೆಳತಿ. ನಿನಗಲ್ಲದೆ ಯಾರ ಬಳಿ ತಾನೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ ?

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ 'ದೂರದ ಬೆಟ್ಟ ನುಣ್ಣಗೆ' ಅನ್ನೋ ಗಾದೆ ಮಾತು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತೆ. ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಮನೇಲಿರೋ ಚಿನ್ನದ ಬೆಲೆಯೇ ಗೊತ್ತಾಗೋಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರ ಮನೇಲಿರೋ ಕಬ್ಬಿಣಕ್ಕೇ ಬೆಲೆ ಜಾಸ್ತಿ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಗಂಡಂದಿರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತೆ. ಅವ್ರ ನಾವು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇರೋವಾಗ್ಲೂ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಬಿಟ್ಟ ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟು ನೋಡ್ತಿರಲ್ವಾ ? ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಅವರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೈತೇವೆ. ನಾವೂ ಅದೇ ದೋಣಿ ಕಳ್ಳರು ಅನ್ನೋದನ್ನು ಮರೆತು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಾಗೆ ನೋಡುವಾಗ ದೈಹಿಕ ಕಾಮನೆ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು ; ಆದರೆ ನನ್ನ ಗಂಡ ಹಾಗೆ ಇದ್ದಿದ್ರೆ, ಅಂತ ಅನ್ನಿಸೋದಂತೂ ಸಹಜ ತಾನೇ ? ನಮ್ಮ ಗಂಡನ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳದೆ ಹೋದರೆ ಇದು ನೆವರ್ ಎಂಡಿಂಗ ಸ್ಟೋರಿ.



ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ದುಃಖ ನಮ್ಮ ಕಣ ಕುಕ್ಕುತ್ತೆ. ಬೇರೆಯವರ ಪತಿ ಹೆಚ ದುಡಿದು ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾ ಅಂದ್ರೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಕಿಸುರಾಗುತ್ತೆ. ನವ ಮನೆಯಾತ ಜಗತ್ತೇ ಮರೆತುಹೋಗುವಂ ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದರೂ ಅದು ನವ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹಣ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ 'ಮರಕ್ಕಿಂತ ಮ ದೊಡ್ಡದಿರುತ್ತದೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವ ಮರೆತುಬಿಟ್ಟರೆ ಬಹಳಾ ಕಷ್ಟ.

ನಮಗೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಯಾರಾದರ ಹೊಗಳುವವರು ಬೇಕು. ಬೇರೆಯವರ ಚಾಲಾ ಪತಿಗಳು ಅವರ ಪತ್ನಿಯರು ಇಲ್ಲದ ಸಂದರ್ಭದ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೊಗಳಿಬಿಟ್ಟರೆ ಮೂರ್ಖರಂತೆ ಆತ ದೊ ಮನುಷ್ಯ, ಒಳ್ಳೆಯವ ಎಂದೆಲ ಅಂದುಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತೇವೆ, ಅವನು ಮಾಡು ಕೆಲಸ, ಅವನ ಆಸಕ್ತಿಗಳು, ಅವನಿಂದಾಗಿ ಅವಳ ಜನಿಸಿದ ಚೆಂದದ ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ ಸೂರೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದು ಮಾನವನ ಮೂಲಭೂ ಸ್ವಭಾವ. 'ಇರುವುದೆಲ್ಲವ ಬಿಟ್ಟು ಇರುದುದರೆ ತುಡಿವುದೆ ಜೀವನ' ಎಂದು ಕವಿ ಗೋಪಾಲಕೃ ಅಡಿಗರೇ ಹೇಳಿಲ್ಲವೆ ?

ಆದರೆ ಆ ತುಡಿತ ನಮ್ಮ ಸಂಸಾರ ಬಂಧವನ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ಬಿಡಬಾರದಲ್ಲ ? ಈ ಪತ್ರ ಬರೆದ ಮುಗಿಸುವ ವೇಳೆಗೆ ಸಂಜೆಯಾಗಿತ್ತು. ರಾಜಶೇಖರ ನನ್ನಿಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಸ್ಕೂಟರ್‌ನ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದರು. ಹಾಗೆ ಬಾಗಿಲ ತೆರೆಯುವ ವೇಳೆಗೆ ಎದುರು ಮನೆಯ ಮೀನಾ ಪ ತಮ್ಮ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಬರುವುದು ಪ್ರತಿಬಾರಿ ನನ್ನ ಕಣ ಕುಕ್ಕುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರು ಬಂದ ಐದು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯಿಂ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಕರೆತರಲು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಡ್ರೈವರ ಪ್ರತಿದಿನ ರಾಜಶೇಖರ್ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆಂದ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದಾಗ ಅದನ್ನು ನೋಡಿಯೇ ಒ ಸರಿಯುತ್ತಿದ್ದವಳು ನಾನು. ಇಂದೇಕೋ ಮೀನ ಮನೆ ಕಡೆ ಕಣ್ಣು ಹರಿಯಲೇ ಇಲ್ಲ !

ಪ್ರೀತಿಯೊಂದಿ
ನಿನ್ನ
ಹರಿಣಿ

ಆಸ್ತಮಾದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಉಂಟೇ?

ಡಾ. ಟಿ.ಜಿ. ಹೊನ್ನಗಿರಿಯಪ್ಪ, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ

ಆಸ್ತಮಾ ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ.

ಇದೊಂದು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ತೊಂದರೆ. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು. ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದಿರುವುದು ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಪದ್ಧತಿಗಳಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಬೇಬಿ ಕಿಕ್ (buby kick), ಭಾಸ್ತ್ರಿಕ, ಸುದರ್ಶನ ಕ್ರಿಯೆ, ಅಡಲ್ಟ್ ಬ್ರೀತಿಂಗ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ಒಂದು ಕಾರಣ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಯಾವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದೇ ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆಸ್ತಮಾ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯ ರೋಗ ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು.

ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಆಸ್ತಮಾ

ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ್ದು ಮೊದಲು ಅಲರ್ಜಿ ಎಂದರೇನು? ಅಲರ್ಜಿ ಬರುವುದು ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಇರುವುದರಿಂದ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ವಸ್ತುಗಳು ಯಾವುವೆಂದು ತಿಳಿಯದಿದ್ದಾಗ ಅಲರ್ಜಿ ಆ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಯದವರಿಗೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಸ್ತಮಾ ಹೆಚ್ಚು ಹವಾಮಾನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಉದ್ದೀಪನಕಾರಕಗಳಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾ ಆನುವಂಶೀಯವಾಗಿಯೂ ಬರಬಹುದು. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳು ಆಸ್ತಮಾವನ್ನು ಕೆಣಕುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಳ್ಳವುಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಕಾರಕಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಸ್ತಮಾವನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸುವ ಇವುಗಳು ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು. ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವುದು, ಧೂಳು, ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ, ಶಾರೀರಿಕ ದಣಿವು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹಲವು ರೀತಿಯ ಹೂವುಗಳ ಪರಾಗ, ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೂದಲು, ಕೀಟನಾಶಕ, ಪೇಂಟ್ ಮತ್ತು ವಾರ್ನಿಶ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಕಾರಕಗಳು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಆಸ್ತಮಾ ಇದ್ದವರು ಮೊದಲು ಅದರ ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆ ತಿಳಿದು ಅದರಿಂದ ಸದಾ ಜಾಗೃತರಾಗಿದ್ದು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಆಸ್ತಮದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಸ್ತಮ ರೋಗದ ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆ

ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಹಿಂಸೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದು, ಅವರ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಹತ್ತಿರ ನವೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದು, ನಿದ್ರೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದು, ಅಸೌಖ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಹಾಗೆ ಒಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು, ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೂ ಹೋಗದೆ ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ತೊಂದರೆ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಅನುಭವದ ಪ್ರಕಾರ ಆಸ್ತಮಾವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ವಾಸಿಮಾಡಬಹುದು. ರೋಗಿಯು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದರೆ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ರೋಗವು ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಕಷ್ಟ, ಅನುಭವಿಸುವುದು ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಕಷ್ಟ.

ಅಸ್ತಮಾವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಆಸ್ತಮಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನವೆ, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮುಖದಲ್ಲಿ ನವೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ದಮ್ಮು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾಸದಲ್ಲಿ ಸದ್ದು ಬರುವುದು (ವೀಸಿಂಗ್) ಕೆಮ್ಮು ಬರುವುದು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ, ಹೆದರಿಕೆ, ಉಲ್ಲಾಸವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಬೆವರುವುದು, ಎದೆಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿತ್ರಾಣದ ಅನುಭವ ಆಗುವುದು. ರಾತ್ರಿ ಹಾಗೂ ಮುಂಜಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಆಕ್ರಮಣ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಪೂರ್ತಿ ಶಿವರಾತ್ರಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ (ಜಾಗರಣೆ). ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೂ ತೃಪ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು

ನೆಗಡಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕಾಣಬರುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಆಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರು ನೆಗಡಿ ಶಮನಗೊಂಡರೂ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ದಮ್ಮುಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದಾಗಿ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಆಗುವುದೆಂದುಕೊಳ್ಳುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಕೆಮ್ಮು ಬರುವುದಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಆಸ್ತಮಾ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಒಬ್ಬನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಗೊರ ಗೊರ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿರತರಾಗಿರುವಾಗ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದಂತಾಗುವುದು

ಆಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮು ಗೊರಗೊರ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಏದುಬ್ಬಸ ವಿಪರೀತ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಬಹುದು. ಇದೊಂದು ಆಸ್ತಮಾದ ಖಚಿತ ಚಿಹ್ನೆ.

ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೇಗೆ?

ನಾನೊಬ್ಬ ಪರ್ಯಾಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕನಾಗಿ ನನ್ನ ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ 95% ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಈ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮೊದಲು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಉಸಿರಾಟ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ನಾನು ಸುಮಾರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಲೂನು ಊದಿ ಒಡೆಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಪೀಪಿ ಊದುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಕೊಳಲು ಊದುವುದರಿಂದ ಸಹ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಪರಿಕ್ರಮ ತಹಬಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ (ಬ್ರಿಸ್ಕ್ ವಾಕ್) ನಡೆಯುವುದು, ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುವುದು, ಕೆಲವು ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇವುಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಇದೆ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಅನುಭವ. ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಭ್ಯಂಗನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆಸ್ತಮಾ ತಹಬಂದಿಗೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರು ಧೂಳು, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಎಣ್ಣೆ ಕರಿಯುವ ಕಡೆ ಹೋಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯ ಕಿಟಕಿಯನ್ನು ಎಂದೂ ಹಾಕಿ ಮಲಗಬಾರದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಬ್ರಿಸ್ಕ್ ವಾಕ್ ಮಾಡಲೇಬೇಕು.

ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳು ಇತರೆ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಔಷಧಗಳ ಜೊತೆಗೆ

ಪರ್ಯಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮತ್ತೊಂದು ನನ್ನ ಅನುಭವವೆಂದರೆ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೇವಲ ಹೇಳಿದರೆ ಸಾಲದು, ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಅವರ ಹತ್ತಿರ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ.



ಆಸ್ತಮಾಗೆ ಆಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಹುಮುಖ್ಯ ವಿಭಾಗವಾದ ಆಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಆಯಸ್ಕಾಂತವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆಸ್ತಮಾ ಪ್ಯಾಡನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಎದೆಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಉಬ್ಬಸ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯಸ್ಕಾಂತದ ಕತ್ತಿನ ಹಾರವನ್ನು ದಿನಪೂರ್ತಿ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ತಹಬಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಉದ್ದೀಪನಕಾರಕಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದರೂ ತೊಂದರೆ ಆಗದಂತೆ ಈ ಹಾರ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ಆಸ್ತಮಾ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಇತರೆ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಔಷಧದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ವಿಪರೀತ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವದ ಅಯಸ್ಕಾಂತವನ್ನು ಎದೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಯಸ್ಕಾಂತದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲು ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಭ್ಯಂಗನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಬಳಸುವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅಯಸ್ಕಾಂತೀಯಗೊಳಿಸಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರು ಅಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಆಸ್ತಮಾದ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

ಆಸ್ತಮಾಗೆ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕೆಲವು ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಉಪಕರಣಗಳು ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯ. ಹ್ಯಾಂಡ್ ರೋಲರ್, ಫುಟ್ ರೋಲರ್, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಎಕ್ಸರ್ಸೈಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೆಲವು ಮೆರಡಿಯನ್ ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಕಲಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ 20 ನಿಮಿಷ, ಪೂರ್ವ ಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.●



ಟಿಬಿ ನಿರ್ಮೂಲನೆ

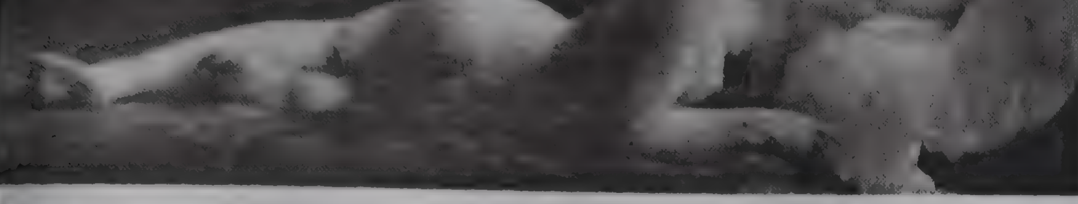
ಮಾರ್ಚ್ 24ರಂದು 'ವಿಶ್ವ ಟಿಬಿ ದಿನ'ವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ಸಾಧಾರಣವಾದ ಕೆಮ್ಮು ಮುಂದುವರೆದು ವಾರಾನುಗಟ್ಟಲೆ, ತಿಂಗಳಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಅದು ಟಿಬಿಯ ಲಕ್ಷಣ. ಇಂದು ಟಿ.ಬಿ.ಯನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರಕಿದ್ದರೂ, ಟ್ಯೂಬರ್‌ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಳಿದು ಹೋಗಿಲ್ಲ.

ವಿಶ್ವವನ್ನು ಟಿ.ಬಿ.ಮುಕ್ತವನ್ನಾಗಿಸಲು, ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO) ಮಾರ್ಚ್ 24ರಂದು 'ಟಿ.ಬಿ. ನಿರ್ಮೂಲನಾ ಯೋಜನೆ-2006 - 2015'ಅನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿತು. "ಜೀವನಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ: ಟ್ಯೂಬರ್‌ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್ ಮುಕ್ತ" ಎಂಬ ಉಕ್ತಿ ಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಟಿ.ಬಿ.ಯನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲು ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಕರೆಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕವೂ ಇದರ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. 2050ರ ವೇಳೆಗೆ ಕರ್ನಾಟಕವನ್ನು 'ಟಿ.ಬಿ.ಮುಕ್ತ ರಾಜ್ಯ'ವನ್ನಾಗಿಸುವ ಹೆಗ್ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ನಿಂತಿದೆ.

ಈ ಮೊದಲು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (DOTS)ಯಿಂದ ಟಿ.ಬಿ. ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಆದರೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಪಾಲಿಸದೇ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಕಾರಿ ಯಾಗದೇ ರೋಗ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣವಾಗಿ MDR-TB (Multi Drug Resistant TB) ಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದೆ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗು ವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಟಿ.ಬಿ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. 'ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಟ್ಯೂಬರ್‌ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್ ಸಂಸ್ಥೆ'ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಡಾ.ಶಶಿಧರ್ ಬಗ್ಗಿಯವರು "ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೈಗೊಂಡಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪರಿವಾರ, ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಹಭಾಗಿತ್ವವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಈ ರೋಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಯೋಜನೆಯು ಟಿ.ಬಿ, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ, ಎಮ್.ಡಿ.ಆರ್-ಟಿ.ಬಿ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. 'ಟಿ.ಬಿ. ನಿರ್ಮೂಲನಾ ಯೋಜನೆ'ಯಲ್ಲಿ ಖಾಸಗಿ ಸಂಶೋ ಧನಾಗಾರರು ಭಾಗವಹಿಸಿದರೆ 50 ದಶಲಕ್ಷ ಜನರನ್ನು ಟಿ.ಬಿ.ಮುಕ್ತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ 14 ದಶಲಕ್ಷ ಜನರನ್ನು 2006-2015ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. 2010ರ ವೇಳೆಗೆ ಲಘು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು (2-3 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ) ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು. 2015ರ ವೇಳೆಗೆ ಹೊಸ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಕೂಡ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಟಿ.ಬಿ. ಮುಕ್ತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಬರೀ ಕರ್ನಾಟಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನೇ ಟಿ.ಬಿ.ಮುಕ್ತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯದ ಮಾನದಂಡ



ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಮಾನದಂಡಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಮಾನದಂಡಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಕೆಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ಮಾನದಂಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ನೀವು ಅವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಎಣಿಕೆ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ 150-200 ಎಂ.ಜಿ./ಡಿ.ಎಲ್.ಗಿಂತ ಕಡಮೆಯಿರಬೇಕು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ 120/80 ಇರಬೇಕು. ಓರ್ವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಗೆ 1800 ಕೆಲೊರಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇದು ಪುರುಷನೊಬ್ಬನಿಗೆ 2000 ಕೆಲೊರಿ ಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇ.30ರಿಂದ 35 ಕೆಲೊರಿ ಫ್ಯಾಟ್‌ನಿಂದ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಬೇರೆ ಕೆಲವು ಮಾನದಂಡಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಈ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ತಿಳಿಸಿದ ಮಾನದಂಡಗಳ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನೀವು ಅವುಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸದೃಢಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪ್ರತಿದಿನ: ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ, ಕೋಲ್ಡ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್‌ನ ಸಂಬಂಧ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹದೊಂದಿಗಿದೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಕೋಲಾ ಕುಡಿಯುವ ಜನರು,



ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೋಲಾ ಕುಡಿಯತೊಡಗಿದರೆ ಅವರ ತೂಕ 4 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ 5 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಜನರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹದ ಅಪಾಯ ಕೂಡ, ತಿಂಗಳಿಗೆ 1-2 ಕೋಲಾ ಕುಡಿಯುವವರಿಗಿಂತ ಶೇ.83ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೋಲಾ ಕುಡಿಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.

2 ನಿಮಿಷ : ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಸಿದ 2 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಹೃದಯ ಗತಿ ಸಾಮಾನ್ಯಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಾಮಾನ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತೊ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಶ್ರಮಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿಯಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಇರಿ. ವಿಸ್ಕಾನ್ಸಿನ್ ಲಾ ಕ್ರಾಸ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಜನರಿಗೆ ಕವಿತೆ ಕಂಠಪಾಠ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತೋ ಅವರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ತೊಡಗಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತು.

2 ನಿಮಿಷ : ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಜಮೆಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ಲಾಕ್‌ಅನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕೇವಲ 2 ನಿಮಿಷ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡುವುದು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕೂಡ ಅರಿಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಾಲ ಹಲ್ಲಿನ ಮುಂಭಾಗ ಮತ್ತು ಹಿಂಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಬ್ರಷ್ ಸುತ್ತಾಡಿಸುತ್ತ ಇದ್ದರೂ ಹಲ್ಲು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬ್ರಶ್‌ನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳು ಒಸಡುಗಳನ್ನು ಸೇರುವ ಜಾಗದವರೆಗೂ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ.

6 ಗ್ರಾಂ ಫ್ಯಾಟ್ : ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್‌ನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ದೇಹಕ್ಕೆ 6 ಗ್ರಾಂ ಫ್ಯಾಟ್ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಐಮೋವಾ ಸ್ಟೇಟ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿತು. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಸ್ನಿಗ್ಧತೆರಹಿತ ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್ ಜೊತೆಗೆ ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿಯುಳ್ಳ ಸಲಾಡ್ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಆಗ ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್ ಹಾಗೂ ಲೈಕೊಸಿನ್ ಸಮೇತ ಕೆರೊಟಿನೈಡ್ಸ್ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂತು. ಆದರೆ ಇದರರ್ಥ ನೀವು ಸಲಾಡ್‌ನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಬೇಕು ಎಂದೇನಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಒಂದು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಈಡೇರುತ್ತದೆ.

10 ಮಹತ್ವದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು : ನೀವು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ದೇಹದ 10 ಮಸಲ್ ಗ್ರುಪ್ಸ್‌ನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಮಾಡಿ. ಅಮೆರಿಕನ್



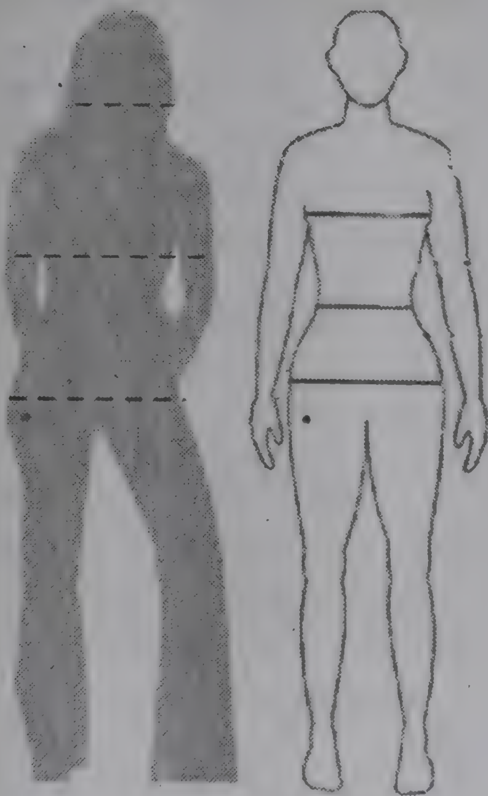
ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಆನ್ ಎಕ್ಸರಸೈಜ್‌ನ ಚೀಫ್ ಎಕ್ಸರಸೈಜ್ ಫಿಜಿಯೊಲಾಜಿಸ್ಟ್ ಸೆಡ್ರಿಕ್ ಎಕ್ಸ್ ಬ್ರಿಯಂಟ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ನೀವು ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಶೇಷ ಭಾಗಗಳು ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಹೃದಯವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಾಡುವಿರಾದರೆ ದೇಹದ ಇತರೆ ಭಾಗಗಳು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಚೆಸ್ಟ್ ಪ್ರೆಸ್, ಲೈಟ್ ಪುಲ್ ಡೌನ್, ಸೀಟೆಡ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಪ್ರೆಸ್, ಕ್ರಂಚೆಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ ಎಕ್ಸಟೆನ್ಶನ್ಸ್ ಸ್ಕ್ಯಾಟ್ಸ್, ಲೆಗ್ ಪ್ರೆಸಸ್, ಲೆಗ್ ಕರ್ಲ್ಸ್, ಬೈಸೆಪ್ಸ್ ಕರ್ಲ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಟ್ರೈಸೆಪ್ಸ್ ಎಕ್ಸಟೆನ್ಶನ್‌ನ್ನು ಅವಶ್ಯ ಮಾಡಿ. "ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಮಾಡಲು 20 ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತಗಲುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಬ್ರಾಯಂಟ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

15 ನಿಮಿಷ : ನೀವು ಫಿಟ್ ಆಗಿದ್ದು 15 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೈಲು ದೂರವನ್ನು ನಡಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ಕ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಇದು

ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನಿರಾಶರಾಗಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ನಿಮಗಾಗಿ ಒಂದು ಉಪಾಯ ಇದೆ. ಒಂದು ಕಿ.ಮೀ. ದೂರವನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಕಾರು ಅಥವಾ ಮೋಟಾರ್ ಸೈಕಲ್‌ನ ಓಡೋ ಮೀಟರ್ ಅಥವಾ ಜಾಗಿಂಗ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್‌ನ ನೆರವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಂತರ ಆ ದೂರವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಾಲ್ಕಾಂಶ ದೂರವನ್ನು ನಡಿಗೆಯ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಸಾಗಿ. ಎರಡನೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ. ಆದರೆ ಮೂರು ಭಾಗವನ್ನು ಕ್ರಮಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ನಡಿಗೆಯ ವೇಗವನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಿ. ಕೊನೆಯ ಹಂತವನ್ನು ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ. 4 ವಾರಗಳತನಕ ನೀವು ಇದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ ಬಳಿಕ, ಎಲ್ಲ ದೂರವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲ ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿ. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ನಡಿಗೆಯ ವೇಗ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರಲಿ.

32 ಅಂಗುಲ : ಓರ್ವ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ 32 ಅಂಗುಲ ಇರಬೇಕು. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ ಇದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

34 ಅಂಗುಲ : ಪುರುಷರಿಗಾಗಿ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆಯ ಮಾನದಂಡ 34 ಅಂಗುಲ. ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ ಇದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಮಧುಮೇಹದ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತೆ.



ಶೇ.40 : ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಚಿಂತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಕಳೆದ 3 ಅಥವಾ 4 ವಾರಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ.

50 ಲಕ್ಷ : ಧೂಮಪಾನದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 50 ಲಕ್ಷ ಜನರು ಸಾವಿನ ದವಡೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರ ವಯಸ್ಸು 30 ರಿಂದ 65ರೊಳಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

60 ಸಲ : ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ 60ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಮಾಡಲು ಹೋಗಲೇಬೇಡಿ. ಕೆಲವು ಜನರು 100ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೆ ಯಾವದೇ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ಯಾನ್ ಡಿಯಾಗೋ ಸ್ಟೇಟ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನಲ್ ಸೈನ್ಸ್ ವಿಭಾಗದ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ ಫಿಸಿಯೊಲಾಜಿಸ್ಟ್ ಜೆರೆಡ್ ಲೆಜ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀವು ದಣಿದು ಹೋಗುತ್ತೀರಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ" ಪ್ರತಿ ಎರಡು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ 15-20 ವ್ಯಾಯಾಮದ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಸೆಟ್‌ಗಳು ನಿಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಕೂಡ ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

86 ನಿಮಿಷ : ಪ್ರತಿದಿನ 86 ನಿಮಿಷ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದು ಬೊಜ್ಜಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಸ್ಟಡಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವುದೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಬೊಜ್ಜಿನ ಅಪಾಯ ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. 4 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶೇ.46ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೇಬಲ್ ಟಿ.ವಿ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಜನ ಪ್ರತಿದಿನ ಸರಾಸರಿ 5 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಬರಬಾರದೆಂದರೆ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಟಿ.ವಿ. ನೋಡಬೇಕೆಂದು ನೀವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿ.

100 ಕಲೊರಿ : ನೀವು ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು 5 ಕಿಲೊದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 100 ಕೆಲೊರಿ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿತಗೊಳಿಸಿ. ಇದರ ಸುಲಭ ವಿಧಾನ ಹೀಗಿದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಎಂಬಂತೆ ನೀವು 95 ಕೆಲೊರಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಹೋದರೆ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ 5 ಕಿಲೊದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

151 ಎಕ್ಯೂಎಲ್ : ಅಮೆರಿಕನ್ ಲಂಗ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ಪ್ರಕಾರ, ನೀವು ವ್ಯಾಯಾ ಮಾಡುವಾಗ ಅಲ್ಲಿನ ಏರ್ ಕ್ವಾಲಿಟಿ ಇಂಡ ಲೆವಲ್ ಅಂದರೆ ಎಕ್ಯೂಎಲ್ ಮಟ್ಟ ಅತ್ಯ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಎಎಕ್ಯೂಎಲ್ ಮ ಉನ್ನತವಾಗಿರುತ್ತೊ ಹಾಗೂ ಓಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಗಾಳಿ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸಿರು ಕಣಗಳು, ಹೊಗೆ ಹಾಗೂ ಪರಾಗ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಒಳಭಾಗದ ತನಕ ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಧೂ ಕಣಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತನಕ ತಲುಪಿಬಿಟ್ಟರೆ ಕ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಆಸ್ತಮಾದಂತ ರೋಗಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲದವ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಈ ರೋಗಗಳು ಬಹುತ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣ ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು.

287 ಕಲೊರಿ: ನೀವು ಒಂದು ಕೋಕೊನ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ನ್ನು ಸವಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ 28 ಕೆಲೊರಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಕಿಲೊಗ್ರಾಂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಕೆಲೊ ದಹಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಮೈಲನ್ನು 10 ನಿಮಿಷದ ವೇಗದ 29 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಓಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂ ನಿಮಿಷದ ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಓಡ ಸಿದ್ಧ ಇದ್ದೀರಾ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿ.

320 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ : ದೇಹವನ್ನು ಆರೋ ದಿಂದಿಡಲು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 320 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನ ಮ್ಯಾಗ್ನೇಶಿಯಂ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಶನ್ ಹಾಗ ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೊಸಿಸ್‌ನಂತಹ ರೋಗಗಳಿ ಪಾರಾಗಲು ಮಿನರಲ್‌ಗಳು ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ದಿನಂಪ್ರತಿ ಸಾಕ ಮಿನರಲ್‌ಗಳನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಬಹುಬ ದಣಿದುಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಫಲಿತಾ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮ್ಯಾಗ್ನೇಶಿಯಂ ಅತ್ಯುತ್ತ ಮೂಲಗಳೆಂದರೆ-ಪಾಲಕ್ (ಬೇಯಿಸಿದ ಒಂ ಕಪ್ ಪಾಲಕ್‌ನಲ್ಲಿ 157 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.), ಬಾದಾ (30 ಗ್ರಾಂನ ಸರ್ವಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ 75 ಮಿಲಿಗ್ರಾ ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ (ಕುದಿಸಿದ ಒಂದು ಕಪ್ ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ) ಹಾಗೂ ಬಿಳಿ ಬೀನ್ಸ್ (ಕುದಿಸಿದ ಒಂ ಕಪ್ ಬೀನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ 56 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)

10,000 ಹೆಜ್ಜೆ : ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 30 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ನಿರಂತರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅ ಬದಲಿಗೆ 10,000 ಹೆಜ್ಜೆ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಅನುಸ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಾರು, ಮೋಟಾರ್ ಬ ಅಥವಾ ಸೈಕಲನ್ನು ದೂರ ಇಡಿ. ಲಿಫ್ಟ್ ಬದ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ಬಳಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಫೋನ್- ಮೇಲ್ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯದೆ ಆ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೋಗಿ.

ಭೂಲೋಕದ ಅಮೃತ ಎಳನೀರು

ಎಳನೀರು ಮಾನವನಿಗೆ ಹಿತಕಾರಿಯಾಗುವಂತಹ ಹಲವು ಗುಣಗಳನ್ನು ಭರಪೂರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಅದರ ಕೆಲವು ಉಪಯೋಗಗಳು -

- ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಲೆಕೂದಲು ಸ್ವಸ್ಥ, ಸುಂದರ ಹಾಗೂ ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆ ಎಣ್ಣೆಗೆ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾದರೆ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಹೇನುಗಳು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತವೆ. ಅದರ ಬದಲು ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ನೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿಗೆ ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ.
- ಎಳನೀರಿನ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸುಸ್ತು ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.
- ಶಿಶುಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ಎಳನೀರು ಬಹುಗುಣಕಾರಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಾಲಿನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು



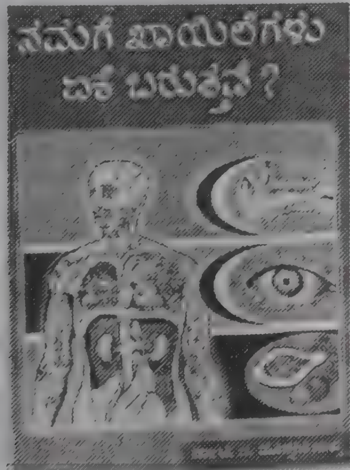
ಕುಡಿಸಬಹುದು.
- ಮಾಮೂಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಅಜೀರ್ಣ, ಗ್ಯಾಸ್ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಎಳನೀರು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಜಾಂಡೀಸ್‌ನಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರು ಎಳನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಭೋಜನದ ನಂತರ ಎಳನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದಾದರೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಿ, ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಎಳನೀರನ್ನು ಕೊಡಿ. ಅದೇ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ತಣಿಸುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯವಿದು.
- ಎಳನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೌತೆಯ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸ್ವಚೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮುಖ ವಿಶೇಷ ಹೊಳಪುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಒಸಡುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಗರ್ಭವತಿ ಮಹಿಳೆಯರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಎಳನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಇಬ್ಬರೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಗೌರವರ್ಣವೂ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಇನ್ನೂ ಬಲಿತಿರದ ಎಳನೀರಿನ ಸೇವನೆಯು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಕಾಲರಾ ಪೀಡಿತರು ನೆನಪಿನಿಂದ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಎಳನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಪುಸ್ತಕ ಪರಿಚಯ

ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂರು ಪುಸ್ತಕಗಳು

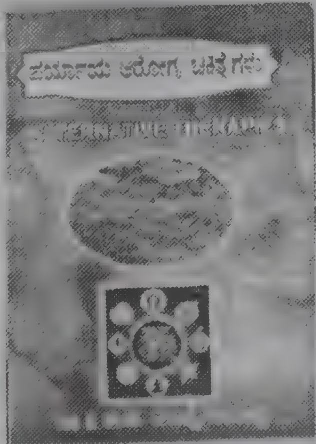
ಇಂದಿನ ಒತ್ತಡಭರಿತ ಜಗದಲ್ಲಿ ಹಲಬಗೆಯ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಅವುಗಳ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣತೆಗಳು ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿವೆ ಎಂದರೆ ಅವನ್ನು ತಹಬದಿಗೆ ತರಲು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಸತ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಳ್ಳ ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಾತತ್ಪರ ಭಾವದ ಡಾ.ಟಿ.ಜಿ.ಹೊನ್ನಗಿರಿಯಪ್ಪನವರ ಮೂರು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಗಳಿಸುತ್ತವೆ.

ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಆದರೂ ಹೊನ್ನಗಿರಿಯಪ್ಪನವರು ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂನಲ್ಲಿ 'ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟೋ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್' ತೆರೆದು ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಯಶಸ್ಸೂ ಅವರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮೂರೂ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಅನುಭವದ ರಸಸಾರವನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಲೇಖನಗಳಿಗೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಓದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಗುಣವಿದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಓದುಗರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿಯೂ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



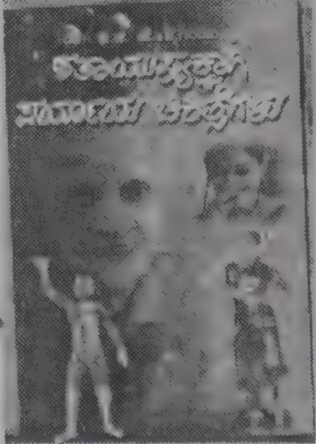
ನಮಗೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಏಕೆ ಬರುತ್ತವೆ?

ಪುಟಗಳು-125 ಬೆಲೆ- ರೂ.20.00



ಪರ್ಯಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

ಪುಟಗಳು-82 ಬೆಲೆ - ರೂ.35-00



ಶತಾಯುಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

ಪುಟಗಳು-220 ಬೆಲೆ-ರೂ.50-00

ಕಾಡುವ ಹಸಿವು ಮಾಡುವುದೇನು?

ಶ್ರೀಮತಿ ರಜನಿ ನಾರಂಗ್ ಇಂದಿರಾ ನಗರದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು, ಡಯೆಟಿಂಗ್ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು-ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು, ಆಕಾರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಮನೋಭಾವದ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕ ಮಹಿಳೆ ಅವರು. ಆದರೆ 45ರ ಸುಮಾರಿಗೆ ಅವರ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ತಗ್ಗುವ ಮಾತೇ ಇಲ್ಲ.

ಡಯೆಟಿಂಗ್ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು. ಕಡೆಗೆ ತೀರಾ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆದೀತು ಎಂಬ ಮಂತ್ರವನ್ನೇ ಎಲ್ಲರೂ ಹಾಡಿದರು. ಶಂಖದಿಂದ ಬಂದಿತೆಂದ ಮೇಲೆ ಅದು ತೀರ್ಥವೇ ತಾನೇ? ರಜನಿ ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟರು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇನೋ ಅವರ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ಕೆಲದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮತ್ತೆ ತೂಕವು ಏರುಗತಿಗೆ ತಿರುಗಿಕೊಂಡಿತು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಅವರ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಸುಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಣತೊಡಗಿತು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಜನಿಯವರಿಗೆ ತಾನು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಸದಾಕಾಲ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸಿತ್ತು; ಜೊತೆಗೆ ಹಸಿವೆಯೆಂಬುದು ಸದಾಕಾಲ ಹೆಗಲೇರಿದ ಮಿತ್ರನಂತಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಕೆಲಬಾರಿಯಂತೂ ಆಕೆಗೆ ಅದೆಷ್ಟು ಹಸಿವಾಗಿಬಿಡುತ್ತಿತ್ತೆಂದರೆ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಡುಕವೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿತ್ತು.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ರಜನಿಯವರಿಗೆ ಡಯೆಟಿಂಗ್ ತಜ್ಞರ ಸೂಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನ ಮೂಡಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದು. ಕಡೆಗೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ತಾವೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡರು. ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು, ಅನ್ನ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ದೂರವಿಟ್ಟರು. ಬದಲಿಗೆ ಗೋಧಿಯ ಚಪಾತಿ, ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸತೊಡಗಿದರು. ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಗಾತಿ ಅಸಂತೃಪ್ತ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶಗಳು ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರು. ಅವರು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ ನಂತರ ದೇಹದ ತೂಕ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಸದಾಕಾಲ ಹಸಿವು ಉಂಟಾಗುವುದು, ಜೊತೆಗೆ ನಡುಕ ಬರುವುದು-ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲ ದೂರವಾದವು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಓದಿದ ನಂತರ ಒಂದು ವಿಷಯವಂತೂ ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ-ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶದಷ್ಟೇ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಕಡಿಮೆ. ಡಯೆಟಿಂಗ್ ಪರಿಣಿತರು ಕೂಡ ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟು, ಅದರ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳಿಂದ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಜ



ಅಂಥವರು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೂ ಬಂದಿರಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಕು. ಎಷ್ಟು ತಿಂದರೂ ಅವರ ಹಸಿವೆ ತಣಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾದರೂ ಏನು? ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದೇ?

ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಮೇದಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕೆ
ಮೇದಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಮೇದಸ್ಸು ಎಂ
ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಕೆಟ್ಟ ಮ
ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್‌ಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಕ
ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅನ್ನ, ಮೇದಸ್ಸುರಹಿತ ಚಿಪ
ಮೊದಲಾದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರು
ಫೈಬರ್‌ರಹಿತ, ಸರಳ ಶರ್ಕರ ಕಾರ್ಬೋ
ಹೈಡ್ರೇಟುಗಳು ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ
ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹಕರಿಸುವುದಿ
ಬದಲಿಗೆ ಇಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ
ಆಹಾರಗಳು ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ತಾ
ತಕ್ಕಂತೆ ಕುಣಿದದ್ದೇ ಆದರೆ ದೇಹದ ತೂಕವ
ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಮಾನವ ದೇಹವು ಆಹಾರವನ್ನು ಪಚಿಸಿದಾ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟುಗಳನ್ನು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಎಂ
ಶರ್ಕರವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ
ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಮೇದೋಜೀ
ಕಾಂಗಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಸಂಕೇತ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
ಸೂಚನೆಯ ಅನ್ವಯವೇ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹಾರ್ಮೋ
ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದು. ಈ ಹಾರ್ಮೋ
ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಗ್ಲುಕೋಸ
ಕೋಶಗಳೊಳಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಗ್ಲುಕೋ
ಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನಂತರ ಆ ಕ್ಷಣ
ರಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇಹ
ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಮೇದಸ್ಸು ಮ
ಇತರೆ ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ರೂಪಕ್ಕೆ ಬದಲಾ
ಹೊಂದಿ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಳಕೆಗೆಂದು ಶೇ
ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕಳೆದ ಎರಡು ದಶಕಗಳಿಂದ ಈ
ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಇನ್ಸುಲಿನ್
ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಯಾ
ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸನ್ನು ದೇಹವು ವೇಗವಾ
ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಯಾವ ಆಹಾರದ
ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವ
ಆಧರಿಸಿ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (ಜಿ.ಐ.) ಅ
ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬೇ
ತಿನಿಸುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಗ್ಲುಕೋ
ರೂಪಕ್ಕೆ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಹೀಗ
ಅವುಗಳಿಗೆ ಜಿ.ಐ. ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆ
ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

(58ನೇ ಪು

ನೀವೀಗ ದೊಡ್ಡವರಾಗಿರುವಿರಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ದ್ಯೋಗ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಲ್‌ಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸಂದಾಯ ಾಡುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಓದು ಹಾಗೂ ಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ. ದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕಷ್ಟದ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ದುರಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ನೀವು ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಾಗಿಬಿಡುತ್ತೀರಿ.

'ವಯಸ್ಸಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ತಿಳುವಳಿಕೆ ರುವುದರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ', ಇದು ಓರ್ವ ುನೋತಜ್ಞರ ಹೇಳಿಕೆ. ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟ ಂದಾಗ ಬಹಳಷ್ಟು ವಯಸ್ಕರು ಬಾಲ್ಯದತ್ತ ತೆರಳಿ ಡುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ವಿರೋಧ ಆಗುತ್ತಿರುವುದು ಥವಾ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಂತೆ ಆಗದೇ ಇರುವುದನ್ನು ೋಡಿ ಮುಖ ಉಬ್ಬಿಸುವುದು, ಆಕ್ರೋಶ, ಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಅತೃಪ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸ ೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಅಂತರ್ಮನದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ುಗುವಿನ ತಲೆ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಲು ಹತ್ತು ಹಲವು ಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಹುತೇಕ ೀಗಾಗುವುದು ನಾವು ತೀರಾ ಗಾಬರಿಯಾದಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೇ ಅತಿಯಾಗಿ ಎಚ್ಚರ ಿಂದಿದ್ದಾಗ. "ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬುದ್ಧರಂತೆ ವರ್ತನೆ ಮಾಡುವುದು, ಆದರೆ ಕುಟುಂಬದವರ ಜೊತೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೆ ವರ್ತನೆ ಮಾಡುವುದು ಕೆಲವು ಜನರ ಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತನೆಯಾಗಿದೆ." ಎನ್ನುವುದು ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರ ಮಾತು.

ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಅತ್ಯಂತ ದುರ್ಬಲರೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರೋ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದೇಳುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ನಿಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಕೊಡುತ್ತದೆ. "ಯಾವಾಗ ನೀವು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಪ್ರಬುದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೋ ಆಗ ಜೀವನದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಮೇಲು-ಕೀಳು ಎಂಬುದನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸನ್ನದ್ಧರಾಗುತ್ತೀರಿ". ಇದು ಡೆವಿಡ್ ಕ್ಲಿಮ್ಯಾಕ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಅವರು ಮುಂದುವರೆದು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳು ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಇಡುತ್ತ ಅವರ ಜೊತೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ, ಸ್ಥಿರ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸುತ್ತೀರಿ."

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವಾಗ್ಗೆ ಆದರೂ ಅತ್ಯಂತ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಕೂಡ ಸತ್ಯ. ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಸಿಟ್ಟಾಗುವವರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಅಪ್ರಬುದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುವುದೆಂದರೆ ಎಲ್ಲೋ ಏನೋ ಎಡವಟ್ಟಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಐದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಏನಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು? ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವರಾಗಿರುವಿರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನೀವೆಷ್ಟು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳು? ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿದೆ :

ನಿಮಗೆ ಹೊಸ ಮನೆಗೆ ಶಿಫ್ಟ್ ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರು-ಸಂಬಂಧಿಕರು ನನಗೆ ನೆರವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿರುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಅವರು ಬರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟರು. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ನೀವೇನು ಮಾಡುವಿರಿ?

ನೀವು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಪರಿಪಕ್ವರಾಗಿದ್ದರೆ :

ನೀವು ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಬಹುತೇಕ ಹೇಳಿಯೂ ಬಿಡಬಹುದು, "ನೀವು ನನ್ನವರೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದರೆ ನನಗೆ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ", ಇದು ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ನಡವಳಿಕೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಎಂತಹದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ನಿಮಗೆ ನೆರವಾಗಲು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ನೀವು ಬೇರೆಯವರು ನನಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅಪೇಕ್ಷೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗದು. 'ನಿಮ್ಮ ಈ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆಯಿಂದ, ಅನುಚಿತ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರ ದೂರವೇ ಇರಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯೇ', ಇದು ಓರ್ವ ತಜ್ಞರ ಮಾತು.

ನೀವು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿಪಕ್ವರಾಗಿದ್ದರೆ :

ನಿಮಗೆ ನಿರಾಶೆಯಂತೂ ಆಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ನನಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿದರು ಎಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಬುದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಬಯಸಿದ್ದು ಆಗದೇ ಹೋದಾಗ, ತಾವೇ ಅದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವುದಾದರೂ ದಾರಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ದುಃಖ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ. "ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಬುದ್ಧರಾಗುವ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಸ್ವಾವಲಂಬಿತನ", ಎಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಗೋಲ್ಡ್‌ಸ್ಟೈನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

"ನೀನು ನನಗೆ ನೆರವಾಗಲೇಬೇಕು" ಎಂಬ ವರ್ತನೆಯ ಹಿಂದೆ ಬಹುತೇಕ ಅಯಶಸ್ಸಿನ ಭೀತಿ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನೆ ಬದಲಿಸುವ ಕೆಲಸ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆಯೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಹೆದರುತ್ತಿರುವಿರಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಪಾರ್ಟಿಗೆ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಹೋಗಲು ಧೈರ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು, ಯಾವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೊ ಅಂತಹ ಕೆಲಸಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. "ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಂಥವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದ



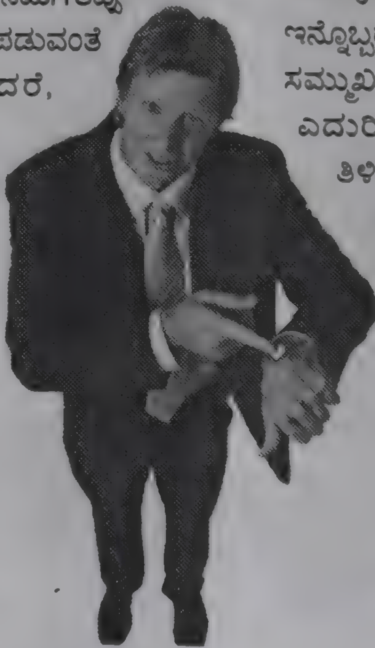
ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಲಿಗೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ರಿಂದ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ'' ಎಂದು ಮನೋತಜ್ಞ ಕ್ಲಿಮ್ಯಾಕ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನೀವು ಟೀಕೆ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಲ್ಲಿರಾ? ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿದೆ :

ನಿಮ್ಮ ಬಾಸ್ ನಿಮಗೆ ಕಂಪನಿಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಜನರಲ್ ಮೀಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲು ಕೆಲ ವರದಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಅವರಿಗೆ ರಿಪೋರ್ಟ್ ತೋರಿಸಿದಾಗ, ಅವರು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಕೂಗಾಡುತ್ತಾರೆ, "ನಾನು ನಿಮಗೆ ಲೇಟೆಸ್ಟ್ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಹೇಳಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ನೀವೇನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವಿರಿ? ನಾನು ನೋಡಿದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯದಾಯಿತು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ...'' ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ನೀವೇನು ಮಾಡುವಿರಿ?

ನೀವು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಪರಿಪಕ್ವರಾಗಿದ್ದರೆ? ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಚಾವ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ ಅನುಸರಿಸುವಿರಿ. ಬಹುತೇಕ ನೀವು ಬಾಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅಸಮಾಧಾನ ಕೂಡ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಹಿಂದೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿನ ಆ ಘಟನೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ನೀವು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಿಕ್ಕು ಬಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಕ್ಲಿಮ್ಯಾಕ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, "ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಕಟು ಟೀಕೆ ಕೇಳಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೇ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನವನ್ನು ಅವರು ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ಆ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದಲೇ ಮಾಡಲು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. "ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ತಪ್ಪು ಅಥವಾ ನಾಚಿಕೆ ಪಡುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ, ದೊಡ್ಡವರಾದ ಬಳಿಕವೂ ನಿಮಗೆ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗುತ್ತದೆ. "ನೀವು ಯಾವ ತಪ್ಪನ್ನಾದರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಏಕೆ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತೀರಿ ಎಂದರೆ, ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜನರೆದುರು ನಾನು





ತಪ್ಪಿತಸ್ಥನಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಭೀತಿ ನಿಮಗೆ ಇರುತ್ತದೆ'', ಇದು ಮನೋತಜ್ಞ ಮರ್ರೆ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ನೀವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪರಿಪಕ್ವರಾಗಿದ್ದರೆ : ನಿಮಗೆ ಅಪಮಾನದ ಅನುಭೂತಿಯಂತೂ ಆಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಹೀಗೂ ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ಬೇರೆಯವರು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಪೂರ್ತಿ ಅಸತ್ಯವೇ? ಅಥವಾ ಅವರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ತುಸು ಸತ್ಯಾಂಶ ಏನಾದರೂ ಇದೆಯಾ? ಟೀಕೆಯನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಯಾರಿಗೆ ಆದರೂ ಹಿತ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವು ಪರಿಪಕ್ವರಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪೆಟ್ಟು ತಿಂದ ಅಹಂ ಅನ್ನು ಬದಿಗೆ ಸರಿಸಿ ಆ ಟೀಕೆಯ ಕುರಿತಂತೆ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು ವಿಚಾರ ಮಾಡತೊಡಗುತ್ತೀರಿ.

ಟೀಕೆಯಿಂದ ನಿಮಗೆ ನೋವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಶಾಂತರಾಗಿರಲು ಸಮಯ ಕೊಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅತ್ತಿತ್ತ ಸುತ್ತಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಶಾಂತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯೋಚನೆ ಕೂಡ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. "ನಿಮ್ಮನ್ನು ಟೀಕಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ನಿಮಗೆ ತಲೆನೋವು ಇಲ್ಲವೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಪ್ರಬಲ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಯಾವುದರ ಸಂಕೇತವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮಾತು ಎಂತಹ ಒಂದು ಸತ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಸಮ್ಮುಖ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆಯೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ನೀವು ಎದುರಿಸಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಕ್ಲಿಮ್ಯಾಕ್ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಅದರಿಂದ ಶಾಂತಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಹೀಗೂ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಘಟನೆಯನ್ನು ನೋಡುವ ನಾನು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಮೂರನೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. "ನೀವು ಹೇಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಈ ಘಟನೆ ಘಟಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬಂತೆ'', ಇದು

ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕ ಎಸ್ಲೆ ಡೆವಿಸ್ ಫ್ರೆಂಡ್ ಅವರ ಸ
ಅವರು 'ಕ್ಲೇಮ್ ಯುವರ್ ಇನ್ನರ್ ಗ್ರೋನ್ ಅ
4 ಇಸೆನ್ಸಿಯಲ್ ಸ್ಟೆಪ್ಸ್ ಟು ಅಥೆಂ
ಅಡಲ್ಟ್‌ಹುಡ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕರು ಕ
"ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಆ ಟೀಕೆಯನ್ನು
ಖಾಸಗಿ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ನೋಡಿ
ನೀವು ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ರಚನಾತ್ಮಕ
ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು''. ಹಾಗೊ
ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾ
ಬಳಿಕವೂ ಅವರ ಮಾತು ಪರಿಪೂರ್ಣ ತಪ್ಪಿ
ಕೂಡಿತ್ತು ಎಂದೆನಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಎ
ಪರ್ಯಾಯಗಳಿವೆ: ಒಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು
ಮಾಡಿದವರ ಬಳಿ ಮಾತನಾಡಿ (ಆದ
ಮಾತುಕತೆಯಿಂದ ನೀವು ಏನನ್ನು ಪಡೆಯಲು
ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ) ಇಲ್ಲ
ಮಾತನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇದ
ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಅವಶ್ಯಕ
ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ಅದನ್ನೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲ
ಕೊಳ್ಳದೇ ಮುಂದುವರೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ನೀವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಅಸಮಾಧ ಎದುರಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತೀರಾ?

ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿದೆ :

ಕಳೆದ 3 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನೀವು ರಜೆಯಲ್ಲಿ
ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಬಳಿ ಹೋಗುವ ಕಾರ್ಯ
ವನ್ನು ರದ್ದುಗೊಳಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಅಸಮಾಧಾನಗೊ
ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತೇ ಆಡು
ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ನೀವೇನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ನೀವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಪರಿಪಕ್ವರಾಗಿದ್ದ
ನೀವು ಏನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ತ
ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಏಕೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆ
ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ
ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಅವರ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಎದುರಿ
ಬದಲು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗುವು
ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಸುಲಭ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿರು
ಜೊತೆಗೆ ತಪ್ಪೆಲ್ಲ ನನ್ನದೆ, ಆದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು
ಬಚಾವ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸು
"ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಳಾಗುವ ಅವ
ಏನಿತ್ತು?'' ಪರಿಣಾಮ? ನೀವು ತಾಯಿಯೊ
ಅಸಮಾಧಾನ ಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

"ಅಪರಿಪಕ್ವ ಜನರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬ
ಅಸಮಾಧಾನ ಎದುರಿಸಲು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗ
ಸಂಘರ್ಷ ಎದುರಿಸುವ ಬದಲು ಅದ
ಪಾರಾಗಲು ಬಹಳ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ'', ಇದು
ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಈ ರೀತಿಯ ವರ್ತ

ಬೇರುಗಳು ಕೂಡ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಹುದುಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ-ತಾಪತ್ರಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಬಹುತೇಕ ಅವರ ಮಾತುಕತೆ ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಜಗಳದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸದಾ ಮೌನ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ- ಪರಸ್ಪರರ ಮತಭೇದಗಳನ್ನು ಮಾತುಕತೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ನಿಮಗೆ ಮತಭೇದ ಇದೆಯೋ, ನೀವು ಅವರಿಂದ ದೂರ ದೂರವೇ ಇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಇದರಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ, ವರ್ಷಾನುವರ್ಷಗಳ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಜೊತೆ ಮುನ್ನಡೆಯುವ ಅವಕಾಶವೇ ತಪ್ಪಿಹೋಗ ಬಹುದು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರು ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿವೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ನೀವು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿಪಕ್ವರಾಗಿದ್ದರೆ - ನೀವು ಮುಖಾಮುಖಿ ಆಗುವುದರಿಂದ ದೂರ ಇರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮೇಲೆ ಕೊಟ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಅವರಿಂದ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮಿಂದ ತಪ್ಪು ಆಗಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾದರೆ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೋಯಿಸಿದೆ ಎಂದೆನ್ನಿಸಿದರೆ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಇಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ ಎನಿಸಿದರೆ ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ 'ನನ್ನಿಂದ ತಪ್ಪಾಯ್ತು ಕ್ಷಮಿಸಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟವಾದರೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. "ಮತಭೇದ ನಿವಾರಿಸುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಲಾಭಕರವಾಗಬಹುದು", ಎಂದು ಮರ್ರೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಸಲ ಮುಖಾಮುಖಿ ಅಥವಾ ವಾದ ವಿವಾದ ಕೊನೆಗೊಂಡರೆ, ನಾನು ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದೆ ಎಂಬ ನೆಮ್ಮದಿ ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಧೈಯವ ಬಲಪಡಿಸಲು, ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾನು. ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೋಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನೇ ಮುಂದೆ ಬಂದು ಮಾತು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸಾರೆ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿಬಿಟ್ಟರೆ ಜಗಳ-ವಿರಸ ತಂತಾನೇ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಕ್ರೋಧವನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೀರಿ?

ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿ ಕಳೆದ 3 ದಿನಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ರಾತ್ರಿ ತಂಗಳು ಆಹಾರವನ್ನೇ ಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ನೋಡಿ ನೀವು ಏನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ?

ನೀವು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಪರಿಪಕ್ವರಾಗಿದ್ದರೆ - ನೀವು ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಿಸಾಡಿ ಕೂಗುತ್ತೀರಿ, "ಇಡೀ ದಿನ ಟಿ.ವಿ.ಮುಂದೆ ಕೂತಿರ್ತಿಯಾ. ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿ ಬಡಿಸಲು ಏನು ತೊಂದರೆ?" ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಏನಾದರೂ ಕೇಳುವ ಮುಂಚೆಯೇ ರೇಗಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು ಎನ್ನಿಸದೇ ಇರಲಾರದು. ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ಜನರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಘಟನೆ ಘಟಿಸಿದರೆ, ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಯೋಗ್ಯರಲ್ಲ ಎಂಬ ಸಂದೇಹ ಮೊಳೆತರೆ (ಉದಾ: ಒಂದು ವೇಳೆ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ನನಗಾಗಿ ದಿನಾಲೂ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿ ಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇಲ್ಲವೇ ನನ್ನ ಅಣ್ಣ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ನನಗೆ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ) ಅವರಿಗೆ ದುಃಖವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಅವರು ತಮ್ಮ ಆಕ್ರೋಶ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನೈಜ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಅವರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಅಂತಹದೇನೂ ಇರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ನೀವು ಅವರ ಮೇಲೆ ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳಬಾರದಿತ್ತು. ಬಹುತೇಕ ವಿದ್ಯುತ್ ಬಿಲ್, ಫೋನ್ ಬಿಲ್ ಕಟ್ಟುವುದು, ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಗೆ ಹೋಗುವ ಧಾವಂತತನ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಬಳಿಕ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ದಣಿದುಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆಂದರೆ, ಅವಳಿಗೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿಯೇ ಉಳಿದಿಲ್ಲವೇನೋ. ಕ್ಲಿವ್ಯಾಕ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, "ಕ್ರೋಧದಿಂದ ಅರಚುವುದು ನಿರುಪಯುಕ್ತ.ಇದರಿಂದ ಬೇರೆಯವರು ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರ ಇರಲು ನೋಡುತ್ತಾರೆ."

ನೀವು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿಪಕ್ವರಾಗಿದ್ದರೆ - ನೀವು ಶಾಂತರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, "ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೇಳುವ ಮುಂಚೆಯೇ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹೇಳಿ ನೋಡಿ 'ನಾನು ಬೇರೆ ತರೆನಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬಹುದು' ಎಂದು. ಇದು ಡೆನಿಸ್ ಫ್ರೆಂಡ್ ಸಲಹೆ. ನಂತರ ಪೂರ್ತಿ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ಕಾರಣ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕ್ರೋಧವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಿ ಬಿಡಿ.

ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗೆ ತಪ್ಪು ವರ್ತನೆ ಘಟಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. "ವಯಸ್ಕರ ನಡುವೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಕ್ಕಾಗಿ ದೃಢತೆ ಅತ್ಯಂತ ಆವಶ್ಯಕವಾದ ಸಂಗತಿ", ಇದು ಬ್ಯಾಚ್‌ಮನ್ ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ, "ನೀವು ಇತರರು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂದು ಅಪೇಕ್ಷೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಅವರ ಮುಂದಿಟ್ಟುಬಿಡಿ-ನನಗೆ ಸಿಟ್ಟುಬರ್ತಿದೆ/ದುಃಖ ಆಗ್ತಿದೆ/ನೋವುಂಟಾಗಿದೆ" ಆದರೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಿ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉದ್ದೇಶ ನಿಮಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವುದು ಆಗಿರಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು ಇಲ್ಲವೆ ಆ ಘಟನೆಯನ್ನು ಮರೆತು ಬಿಡುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಭಾವನೆಗೆ ನೀವೆಷ್ಟು ಗೌರವ ಕೊಡುತ್ತೀರಿ?

ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿದೆ:

ನಿಮ್ಮ ಗಂಡ ಆಫೀಸಿನಿಂದ ಮರಳಿದಾಗ ನನ್ನ ನೌಕರಿ ಹೊರಟು ಹೋಯಿತು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಏನಾಗಿರುತ್ತದೆ?

ನೀವು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಪರಿಪಕ್ವರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ - 'ಈಗ ನಾವೇನು ಮಾಡುವುದು' ಎಂದು ನೀವು



ಗಾಬರಿಗೊಂಡು ಅಳಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ ಇಲ್ಲವೆ "ನೀವು ಹೀಗಾಗಲು ಹೇಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟಿರಿ?" ಎಂದು ಜಗಳಕ್ಕೆ ಎಳಸುತ್ತೀರಿ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಸುರಕ್ಷತೆಯ ಭಾವನೆ ಎದ್ದೇಳುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಗಾಬರಿಗೊಂಡು ಧೈರ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಭೀತಿದಾಯಕ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ನೀವೆಷ್ಟು ಸ್ವಹಿತಾಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳವ ರಾಗಿರುವಿರಿ ಎಂಬುದು ಕೂಡ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ". ಅಪ್ರಬುದ್ಧ ಜನರು ಸಂಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದಾಗ ಕೇವಲ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮೇಲೆ ಏನು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಕಲ್ಪನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಕ್ಲಿಮ್ಯಾರ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನೀವು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿಪಕ್ವರಾಗಿದ್ದರೆ - ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಈ ಸಂಕಷ್ಟದಿಂದ ದೂರಾಗಲು ಅಸುರಕ್ಷತೆ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಛಲದಿಂದ ಹೋರಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಪ್ರಬುದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಂತಿತ ರಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಆಧಾರ ಹಾಗೂ ಧೈರ್ಯ ಕೊಡುವ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುತ್ತಾರೆ" ಪ್ರಬುದ್ಧ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಾಲುದಾರಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ - 'ನಾವು ಜೊತೆಗೂಡಿ ಈ ಸಂಕಷ್ಟವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತೇವೆ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ; ಎಂದು ಫ್ರೆಡ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಚಿಂತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಎಂತಹದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ನೀವು ಇಂತಹದೇ ರಣನೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ತೊಂದ[ರೆ] ತಾಪತ್ರಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೆಯವರ ಜೊ[ತೆ] ಚರ್ಚಿಸುವುದರ ಮುಖಾಂತರವೂ ನೀವು ನಿ[ಮ್ಮ] ಚಿಂತೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು. ಸಂಕಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನೀವು ಯಾವ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿ[ಂದ] ನೋಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ನೀವು ಎ[ಷ್ಟು] ದೊಡ್ಡವರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಅಂದರೆ ಪ್ರಬುದ್ಧರಾಗಿದ್ದೀ[ರಿ] ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಫ್ರೆ[ಡ್] ಅವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳ[ನ್ನು] ಹಾಗೂ ಜನರನ್ನು ಬದಲಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬ[ದಲಿಗೆ] ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಬಹುದು ಎಂ[ಬುದು] ನಿಮಗೆ ಯಾವಾಗ ಮನವರಿಕೆ ಆಗುತ್ತೋ ಆಗ[...] ನೀವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪ್ರಬುದ್ಧರು ಅಂ[ದರೆ] ಮೆಚೂರ್ ಆಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ.

(54ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಕಾಡುವ ಹಸಿವು ಮಾಡುವುದೇನು?

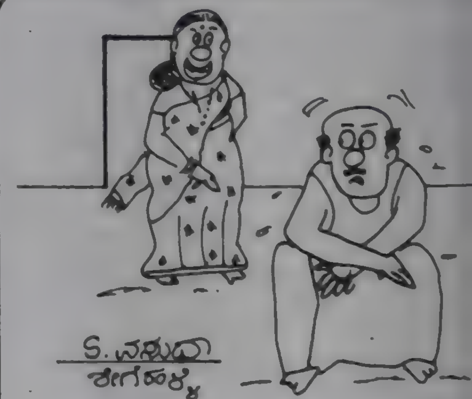


ಆಹಾರಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಬಲ್ಲವು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅಂತಹ ಆಹಾರಗಳು ದೇಹವು ತೀವ್ರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಆಹಾರದಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಏರಿತು ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಒದಗಿಸಲು ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ದಿನದ ವಿಷಯವಾದರೆ ಸರಿ. ದಿನವೂ ಇದೇ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡವು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಏರುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಪರಿಣಾಮವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರತಿರೋಧಕತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎರಡನೇ ವಿಧದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲಿಗೇ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕನಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮಟ್ಟವೂ ಏರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಎರಡೂ ಏರುಗತಿಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಡೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೃದಯ ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಚ್ಚು ಜಿ.ಐ. ಅಂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳು ಅಂಡಾಶಯ, ಸ್ತನ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಇದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೇರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಜಿ.ಐ. ಸ್ಕೇಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಪದೇ ಪದೆ ಕಾಡುವ ಹಸಿವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳು, ಕೋಲಾ ಪಾನೀಯಗಳು, ಅನ್ನ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಎಲ್ಲವೂ ಜಿ.ಐ. ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕ ಗಳಿಸಿರುವ ಆಹಾರಗಳು. ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೀನ್ಸ್, ಮೀನು, ಕೋಳಿ, ತರಕಾರಿಗಳು, ಫಲಗಳು-ಇವೆಲ್ಲ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕದ ಆಹಾರಗಳಾಗಿವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಕೋಲಾ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದು ಅತಿಯಾಗಿ ಆಸೆಯಾದರೆ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಲಾಡ್ ಮೊದಲಾದ ಕಡಿಮೆ ಅಂ[ಕದ] ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಒಟ್[ಟು] ಸಮತೋಲ ಸಾಧ್ಯವಾದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಿ.ಐ. ಅಂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿ[ರುವ] ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವವರು ಸದಾಕಾಲ ಹಸಿವಿನಿ[ಂದ] ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇಂತಹ ಆಹಾ[ರ]ಗಳಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಇನ್ಸುಲಿ[ನ್] ಎರಡರ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇಂತ[ಹ] ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಡ್ರೆನಲೀನ್‌ನಂತಹ ಒತ್ತಡ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. [ಈ] ಅಂಶಗಳೇ ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸ[ಲು] ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಅತಿಯಾದ ಹಸಿವೆಯಿ[ಂದ] ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಈ ಅಂಶದೆಡೆಗೆ ಗಮ[ನ] ಹರಿಸುತ್ತೀರಲ್ಲ?



ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಗುಡ್‌ಬೈ ! ನಿಸರ್ಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸ್ವಾಗತ !!!

ಸೌಮ್ಯ ಅವರಿಗೆ ಹೈ ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರ್ ಇದೆ. ...ರೆ ಅವರು ಈವರೆಗೆ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ...ಾವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅವರ ಬ್ಲಡ್ ...ಗರ್‌ನ ಹೈ ಲೆವೆಲ್ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಚಿಂತೆಗೀಡು ...ಡುತ್ತದೆ. ಮೂರು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ ಸೌಮ್ಯ ...ವರಿಗೆ ಬರೀ 40 ವಯಸ್ಸಷ್ಟೇ. ಹೃದಯಾಘಾತದ ...ಪಾಯದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಅವರು ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ...ಲಹೆಯನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೇ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ...ವರು ತಮ್ಮ ಊಟ-ತಿಂಡಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ...ಡುತ್ತಾರೆ. ಫಿಟ್ ಆಗಿರಲು ದಿನಾಲೂ ನಡಿಗೆ ...ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ವಾರದಲ್ಲಿ 3 ದಿನ ವೇಟ್ ...ರೇನಿಂಗ್ ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಸೌಮ್ಯ ಅವರಿಗೆ ಇದೆಲ್ಲದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಶ್ರಮ ...ಾಗೂ ಸಮಯ ನೀಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ...ದನ್ನು ಅವರು ಅತ್ಯಂತ ಖುಶಿಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ...ಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಗೊತ್ತಿದೆ, ...ದೆಂದರೆ ಜೀವನವಿಡೀ ಮಧುಮೇಹದ ಔಷಧಿ ...ೀವನೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರಬಹುದಾಗಿದೆ. "ನಾನು ...ೀವನವಿಡೀ ಅಂಗವಿಕಲಳಾಗಿರಲು ಇಚ್ಛಿಸು ...ವುದಿಲ್ಲ, ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಕೂಡ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ...ಾಕಷ್ಟು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ", ...ಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾಗಿ ಸೌಮ್ಯ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸೌಮ್ಯ ಅವರ ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ, ಸೌಮ್ಯ ಅವರು ...ಷಧಿ ಸೇವಿಸದೇ ಅಪಾಯುವನ್ನು ...ಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ: ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವವರು ...ರೀ ಸೌಮ್ಯ ಅವರೊಬ್ಬರೇ ಅಲ್ಲ. ಕೆಲ ತಜ್ಞರಂತೂ ...ೈದ್ಯರು ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ...ರೋದು ಒಂದು ನಿರರ್ಥಕ ಕ್ರಮವೇ ಆಗಿದೆ ...ಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಬನ್ನಿ, ಐದು ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನೀಡುವ ...ಷಧಿಗಳ ಲಾಭ ಹಾಗೂ ನಷ್ಟಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ...ರಿಯೋಣ. ಹಾಗೆಯೇ ಔಷಧಿಗಳ ...ೊರತಾಗಿಯೂ ಈ ರೋಗಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ದೂರ ...ರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೂಡ ...ಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಈ ಯಾವುದೇ ...ೋಗಗಳ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ನಾನು 'ಔಷಧಿ ...ಹಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ...ಳಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ,



ಐದು ರೋಗಗಳು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ರೋಗಗಳ ಅರ್ಥ ಇಷ್ಟೇ – ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಐದೂ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಕಠಿಣವೇನಲ್ಲ, ನೀವು ನಿಸರ್ಗದ ಜೊತೆ, ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ...

ನೀವು ಯಾವಾಗ ಹೋದರೂ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ತಪಾಸಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ಅವರು ಇದಕ್ಕೆ ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಎಂದು ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕೇಳಿ. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಕಾರಣದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಇರದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿ.

ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ 150/90 ರೇಂಜ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೆ

ಅಪಾಯ : ಹೃದ್ರೋಗಗಳು, ಸ್ಟ್ರೋಕ್

ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ : ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಶನ್ ಔಷಧಿಗಳು ಆರು ಶ್ರೇಣಿಗಳಲ್ಲಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಎರಡು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಸರಾಸರಿ 10 ಅಂಕಗಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳು ಹೃದಯ ಗತಿ ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಾಗುವ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತವಾದರೆ ಕೆಲವು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಔಷಧಿಯಿಂದ ಆಗುವ ಹಾನಿ : ಇವು ನಿಮಗೆ ದುಬಾರಿಯಾಗಬಹುದು (ಏಕೆಂದರೆ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇದರಿಂದ ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು, ನಿರಂತರ ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.)

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ : ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ದಾರಿ. ಆದರೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾಗಿದೆ ಎಂದಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 3 ಅಥವಾ 4 ಸಲ ಏರೊಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಅದೂ ಕೂಡ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಾಲ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಫ್ಯಾಟ್ ಒಟ್ಟು ಆಹಾರದ ಶೇ. 30ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕು. ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ, ಆದರೆ ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ 412 ರೋಗಿಗಳನ್ನು DASH ಡಯಟ್ (ಡಯಟರಿ ಅಪ್ರೋಚಸ್ ಟು ಸ್ಟಾಪ್ ಹೈಪರ್ ಟೆನ್ಷನ್) ಮೇಲೆ ಇಡಲಾಯಿತು ಹಾಗೂ ಅವರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು, ಇದರಿಂದಾಗಿ 30 ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಅವರ ಸಿಸ್ಟೊಲಿಕ್ ಬಿ.ಪಿ. (ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಒತ್ತಡ ಗಮನಿಸುವಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಮೇಲಿನ ನಂಬರು) 11.5 ಅಂಶದವರೆಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. DASH ಡಯಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಂಪು ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಯಾಚ್ಯುರೇಟೆಡ್ ಹಾಗೂ ಟೋಟಲ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 30 ಗ್ರಾಮ್ ಫೈಬರ್ ಅಂದರೆ ನಾರಿನಂಶ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಯಾವುದು ಲಾಭಕರ: ನಿಮ್ಮ ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆ ಮೊದಲನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದು (ನಿಮ್ಮ ಬಿ.ಪಿ. 140/90 ಹಾಗೂ 159/99ರ ನಡುವೆ ಇದ್ದರೆ), ನೀವು ಇದರ



ಫೈಬರ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳು

ಹೊರತಾಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಾಗೂ ಚುರುಕು ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಇದ್ದರೆ, ಔಷಧಿಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಬಿ.ಪಿ. ಇಳಿಸಿದ ಬಹುತೇಕ ಹೃದಯದ ರಕ್ತ ಧಮನಿಗಳ ರೋಗಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯಲಾರದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷತೆಯಷ್ಟೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಹೋಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೈಪರ್ ಟೆನ್ಷನ್ (ಬಿ.ಪಿ.. 140/90ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುವುದು) ನಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಹಾಗೂ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ಸ್‌ನ ಅಪಾಯ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ನೀವು ಇದರ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿದವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಹೈ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೃದ್ರೋಗದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಾಗ: ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅದರಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ನಿಮಗೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಸಂಗವೇ ಉದ್ಭವಿಸಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಬಿ.ಪಿ. 160/99 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದ್ದರೆ, ಆ್ಯಂಟಿ ಹೈಪರ್ ಟೆನ್ಷನ್ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ದೂರ ಇರಲು ನಿಮಗೆ ನೆರವಾಗಬಹುದು.

ಹೈ ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರ್

ಅಪಾಯ : ಮಧುಮೇಹ; ಅದರಿಂದ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಕಿಡ್ನಿ ವೈಫಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಕುರುಡುತನದ ಅಪಾಯ.

ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ : ಟೈಪ್ 2 (ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ) ಮಧುಮೇಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತಲೇ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯವ ನಿಮಗೆ ಚಿರಪರಿಚಿತನಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೀವು ಹಲವು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆ ಬಳಿಕ ನಿಮಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಬಹುತೇಕ ಬೇರೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅದೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ-ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟು ನಾರ್ಮಲ್ (70 ರಿಂದ 110ರ ನಡುವೆ) ಇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ವೇಟ್ ಗೇನ್ ಹಾಗೂ ಹೈಪೊಗ್ಲೈಸಿಮಿಯಾ (ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರ್‌ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು) ದಂತಹ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆ-ಜೊತೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ದಿನವೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಬರಬಹುದು.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ:

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದು ನೀವು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಯೂ ಬಲ್ಲವರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಹೈ ಫೈಬರ್ - ಲೋಫ್ಯಾಟ್ ಡಯಟ್ ಇದು ನಿಮ್ಮ ಸೂತ್ರವಾಗಿರಬೇಕು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 3 ಸಲ 20 ರಿಂದ 60 ನಿಮಿಷಗಳ ಏರೊಬಿಕ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀವು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಫ್ಯಾಟನ್ನು ಕರಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಭಾರ ಎತ್ತುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕೂಡ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಟನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಮೇಲೂ ಗಮನಕೊಡಿ. ನಿಮಗೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯ ದೈನಂದಿನ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗ ಅಂದರೆ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಫ್ಯಾಟ್‌ನಿಂದ ದೊರೆಯಬೇಕು (ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ಯಾಚ್ಯುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಶೇ. 10ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಗಬಾರದು), ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ನಿಂದ ಹಾಗೂ ಉಳಿದವು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಿಂದ. ಫೈಬರ್ ಅರ್ಥಾತ್ ನಾರಿನಂಶಕ್ಕಾಗಿ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕಾಳಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಕೊಬ್ಬು ರಹಿತ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ರಹಿತ ಚಿಕನ್ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗಂತೂ ಬೀನ್ಸ್ ಅತ್ಯಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಫೈಬರ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಯಥೇಚ್ಛವಾ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಲಾಭ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ?

ವ್ಯಾಯಾಮದ ನೆರವಿನಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ವಿರುದ್ಧ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಹೋರಾಡಬಹುದು ಎಂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಶ ಕೊಲಬರ್ಗ್ 'ದಿ ಡಯಬಿಟಿಕ್ ಅಥ್ಲಿಟ್' ಎಂ ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕಿಯಾಗಿದ್ದು ಅವರು ಹೀ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ದೈಹಿಕ ಆಗು-ಹೋಗುಗಳಿಂ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಪ್ರಭಾವಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಗ್ಲುಕೋಸನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರೀತಿಯ ಬಳಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಫೈಬರ್‌ನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಶರ್ಕರವನ್ನು ಎಬ್‌ಸಾರ್ಬ್ ಮಾಡುವ ವೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ ರಕ್ತ ಶರ್ಕರ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿರಲಿ, ನೀವು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವೈದ್ಯ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾದರೂ ಅವರಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಗೊತ್ತಾಗಿರಬೇಕು. ಕುರುಡುತನ ಇಲ್ಲ ಕೈಕಾಲು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹೆದರಿಕೆ ಉಂಟಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತ

ಹೈ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್

ಅಪಾಯ : ಹೃದಯಾಘಾತ, ಸ್ಟ್ರೋಕ್

ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ : ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ (ಕೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್) ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲ ಸಾಕಷ್ಟು ಔಷಧಿಗಳು ಲಭ್ಯ ಇವೆ. ಆದರೆ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇವು ಭಾ



ಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ಜತೆಗೆ ಗಳಿಂದ ತಲೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ತೊಂದರೆ, ನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತುವುದು, ಖಿನ್ನತೆ, ಲೋ , ನಿದ್ರೆ ಬರದೇ ಇರುವುದು, ದಣಿವು ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ೀರಿಯ ಹಾಗೂ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು ತಾದ ಅನೇಕ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿವೆ.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ :

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ರಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಏರೊಬಿಕ್ ಯಾವು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಔಷಧಿ ವಿಸಿದಾಗ ಆಗುವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ್‌ಡಿಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಲಾಭ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ?

ಬರೀ ಡಯಟ್‌ನಿಂದ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್‌ನ್ನು ಮೆಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅನೇಕ ರ್ಷಗಳಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ತ್ತಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಅವರು ಯಾವ ಯಟ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೋ ಆ ಡಯಟ್ ತಪ್ಪು ದ್ಧತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಸ್ಟೆನ್‌ಫೋರ್ಡ್ ಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಬೀನ್ಸ್‌ನಂತಹ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ್ನು ಸುಮಾರು .10ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ತರ್ಕವೆಂದರೆ ಫೈಬರ್ ಾಗೂ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಸಾಯನಗಳು ಬಹುತೇಕ ೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಎಬ್‌ಸಾರ್ಪ್ಶನ್‌ನ್ನು ತೆಯುತ್ತವೆಯಾದರೆ ಸೊಯಾಬೀನ್ ಹಾಗೂ ಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚ್ಚುವರಿ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದನ್ನು ತೆಯುತ್ತವೆ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಾಡುವ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವದರ ಜತೆ ತೆ ಇಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಚ್ಚಿನಜನರಿಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೇ ೀಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಮಟ್ಟ ಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಧಮನಿಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹಾನಿಯಿಂದ ರು ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇ ೀಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ, ್ಟ್ರೋಕ್‌ನ ಅಪಾಯದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಾಗ್ಯೂ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ ಹಾಗೂ ಊಟ-ತಿಂಡಿಯ



ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಕೂಡ ಅವಶ್ಯಕ.

ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಬೆಳೆಯುವುದು

ಅಪಾಯ : ಬೆನೈನ್ ಪ್ರೊಸ್ಥಟಿಕ್ ಹೈಪರ್‌ಪ್ಲಾಸಿಮಿಯ (ಬಿಪಿಎಚ್)

ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ : ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಬೆಳೆದಿದ್ದರೆ ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮೂತ್ರದ ದಾರಿಗೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಫಿನಾಸ್ಟೆರಾಯಿಡ್ ಇಲ್ಲವೇ ಟಾಮ್‌ಸುಲೋಸಿನ್ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಪುರುಷರು ಇದರಿಂದ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಲೋ ಬಿ.ಪಿ.ಯ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ : ಸಾಪಾಮೆಟೊ ಎಂಬ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟೆರಾನನ್ನು ಡೀಹೈಡ್ರೊ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟೆರಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬದಲಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟೆರಾನ್‌ನ ಈ ರೂಪವೇ ಪ್ರೊಸ್ಟೆಟ್ ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. (ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ಸಹ ಉದುರುತ್ತದೆ - ಅಂದರೆ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ) ಶೇ.85ರಷ್ಟು ಫ್ಯಾಟಿ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ವುಳ್ಳ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡಾಯಿಸ್ಡ್ ಸಾ ಪಾಮೆಟೊ ಎಕ್ಸಟ್ರ್ಯಾಕ್ಟ್‌ನ 320 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗಲೇ ನಿಮಗೆ ಇದರ ಲಾಭ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೆಲ್ತ್ ಫುಡ್ ಸ್ಟೋರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಪ್ಲಿ ಮೆಂಟ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಲಾಭ ಸಿಗಬಹುದೆ?: ಔಷಧಿಗಳು ತೋರಿಸುವಷ್ಟೇ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಸಾ ಪಾಮೆಟೊ ಸಹ ತೋರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಸಹ ಇಲ್ಲ. ಅಮೆರಿಕಾದ ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ವೆಟರನ್ಸ್ ಅಫೆಯರ್ಸ್ 2939 ಪುರುಷರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿತು. 6ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲೇ ಸಾಪಾಮೆಟೊ ಮೂಲಿಕೆ ಫಿನಾಸ್ಟೆರಾಯಿಡ್‌ನಷ್ಟೇ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿತು.

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಸಾ ಪಾಮೊಟೊ ನಿಮಗೆ 6 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ತರದಿದ್ದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಬಲ ಬಿಪಿಎಚ್ ಡ್ರಗ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ.

ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು

ಅಪಾಯ : ದಮ್ಮು

ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ : ವಯಸ್ಕರಾದಾಗ ನಿಮಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಬಹುತೇಕ ನಿಮಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಭಾರಿ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಹಾಗೂ ಸೌಮ್ಯ ಅಟ್ಯಾಕ್‌ಗಳು ವಾರದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾಗಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಅಲ್ಬ್ಯುಟೆರಾಲ್ ಅಥವಾ ಐಪ್ರೆಟ್ರೊಫಿಯಂ ಉಳ್ಳ ಇನ್‌ಹೇಲರ್‌ನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಸದಾ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಟ್ಯಾಕ್ ಉಂಟಾದಾಗ ಇನ್‌ಹೆಲರ್‌ನಿಂದ ಎರಡು ಬಾರಿ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಅದರಿಂದ 5 ನಿಮಿಷಗಳೊಳಗೆ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಶಾಂತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು,ತಲೆನೋವು ಹಾಗೂ ನಡುಕ ಉಂಟಾಗುವಂತಹ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಿದಾಗ : ಆಸ್ತಮಾದ ಹಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರೆಂಥ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಊಟಾದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಕರು ಸ್ಟ್ರೆಂಥ್ ಟ್ರೇನಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಏರೊಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ 'ಪಲ್ಮೋನರಿ ರೀಹ್ಯಾಬಿಲಿಟೇಷನ್ (ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲಗೊಳಿಸುವುದು) ಪ್ರೋಗ್ರಾಮ್‌ನಿಂದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗುವವರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು.

ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಲಾಭ ಆಗುವುದೇ?

ಪಲ್ಮೋನರಿ ರೀ ಹ್ಯಾಬಿಲಿಟೇಶನ್‌ನಿಂದ ಆಸ್ತಮಾದ ಅಘಾತಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಇನ್‌ಹೇಲರ್‌ನ ಬಳಕೆ ಕೂಡ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 86000 ನರ್ಸ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಕಂಡುಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಸ್ಥೂಲದೇಹಿ ನರ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ದ್ವಿಗುಣವಾಗಿತ್ತು. ಸಂಶೋಧಕರ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬು ಬಹುತೇಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಚಿಕ್ಕ-ಚಿಕ್ಕ ನಳಿಗೆಗಳು ಹಿಗ್ಗಲು ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಆದಾಗ್ಯೂ ತೀವ್ರ ಆಘಾತ ಉಂಟಾದಾಗ ನಿಮಗೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೈಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಗತಿ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಇರಲಿ.

ಧೂಮಪಾನ ಬಿಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೀರಾ? : ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಖಚಿತಗೊಂಡ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಧೂಮಪಾನ ಬಿಡಲು ನೀಡುವ ಔಷಧಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಸ್ಕಾನ್ಸಿನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ನಿಕೋಟಿನ್ ಪ್ಯಾಚ್ ಹಾಗೂ ಬ್ಯೂಪ್ರೊಪಿಯಾನ್ ಬಳಸುವ 181 ಜನರು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಪುನಃ ಧೂಮಪಾನ ಆರಂಭಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಪ್ಲಾಸೆಬೋ ಪ್ಯಾಚ್ (ಔಷಧಿ ರಹಿತ) ತೆಗೆದುಕೊಂಡ 82 ಜನರಿಗಿಂತ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇತ್ತು. ಈ ಕುರಿತಂತೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ನಿರಾಳತೆ ಪಡೆಯಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೀರಾ? : ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಬಹುತೇಕ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮೊದಲು ನಿಮಗೆ ನೋವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಿಂದ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಲಾಭ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಬೂಪ್ರೊಫೆನ್‌ನಂತಹ ಆ್ಯಂಟಿ ಇನ್‌ಫ್ಲಮೇಟರಿ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ನೀವು ಬೇಗ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತೀರೊ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ ವಾರದ ತನಕ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ನೋವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನೀವು ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಮಯ ತಗಲುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ನೆರವಿನಿಂದ ಬೆನ್ನನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸ[illegible] ದಿನಾಲೂ ಸ್ಟ್ರೆಚಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಕಸರ[illegible] ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ದವಡೆಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರ[illegible] ಬಯಸುತ್ತೀರಾ? : ದಂತ ತಜ್ಞರು ನಿಮ್ಮ ದವಡೆ[illegible] ಆಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆ್ಯಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಔ[illegible] ಕ್ಲೋರಹೆಕ್ಸಿಡಾಯಿನ್ ಇಲ್ಲವೆ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೊಟ[illegible] ಡಾಕ್ಸಿಸೈಕ್ಲಿನ್‌ನ ಓರಲ್ ಜೆಲ್ ತುಂಬಿಸಬಹು[illegible] ಇವೆರಡು ವಸಡು ಇಲ್ಲವೆ ದಂತ ರೋಗಗಳ[illegible] ಪ್ಲೇನಿಂಗ್ ಇಲ್ಲವೆ ಸ್ಕೇಲಿಂಗ್‌ನಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗಿ[illegible] ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹ್ಯೂಸ್[illegible] ಹೆಲ್ತ್ ಸೈನ್ಸ್ ಸೆಂಟರಿನ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹ[illegible] ಹಾಗೂ ವಸಡುಗಳ ರೋಗದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗ[illegible] ಬೀಳಬಹುದು. ಹೃದಯಾಘಾತ ಕೂ[illegible] ಆಗಬಹುದು, ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತಜ್ಞರ ಸೂಚನೆಗಳ[illegible] ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿ.

ಒತ್ತಡವ ಹೊಡೆದೋಡಿಸಲು...

ಈಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭಿಸುವುದೆಂದರೆ ಒಂದೇ- ಭರಿಸಲಸಾಧ್ಯ ಒತ್ತಡ. ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ ಹಾಗೆ ಬದಲಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಮಾತಾದರೆ, ಯಾವುದೋ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು, ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು,ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚೆಕ್‌ಅಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯಂತೂ ಜಮೆಯಾಗುವ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಸಿಡಿದೇ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಭಾಸವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅಂತಹ ಒತ್ತಡ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಹೊಂದಲು ಸಹಕರಿಸುವ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ. ಗಮನಿಸಿ, ಪಾಲಿಸಿ-

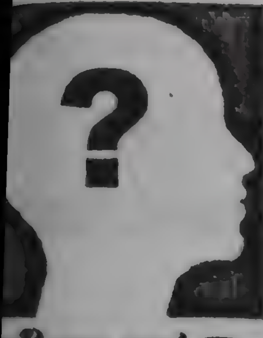
ಗಮನವಿಟ್ಟು ಉಸಿರಾಡಿ - 'ಉಸಿರಾಡುವುದು ಸದಾ ಕಾಲ ನಡೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಇನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?' ಎಂದು ಭಾಸವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ನಂಬಿ, ಒತ್ತಡವನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಸಿಟ್ಟು, ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯ. ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಳಮಳವು ಅತಿಯಾಗಿ ಚಿತ್ತಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ಹಿಡಿತ ತಪ್ಪುತ್ತಿದೆ ಎಂದಾದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಒಂದರಿಂದ ಹತ್ತರವರೆಗೆ ಎಣಿಸುತ್ತ ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡತೊಡಗಿ. ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಗಾಳಿಯಂತೆ ಹಗುರಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದ ಶೃಂಖಲೆಗಳು ತುಂಡಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಕಲ್ಪನೆಯ ಮದ್ದು - ಚಿಂತೆಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯ. ಮನವನ್ನು ಅದು ಎಂಥದ್ದೇ ಚಿಂತೆ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರಲಿ, ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತರಾಗಬಲ್ಲಿರಿ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸ್ಥಳದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೇವೆ. ಎಂದಾದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದಾದರೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು, ಖುಷಿಪಡಬೇಕು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ.

ಯಾವುದಾದರೂ ಚಿಂತೆ ತುಂಬಾ ಕಾಡತೊಡಗಿದಾಗ ಸುಮ್ಮನೆ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂ[illegible] ಆ ನಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿಹರಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಪರಿಭಾವಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿನ ಖುಷಿಯನ್ನು ತುಂಬಿ ಬಿಡುತ್ತದೆಂದರೆ, ಚಿಂತೆಯ ಕಪಿಮುಷ್ಠಿಯಿಂದ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಹೊರಗೆ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತೇವೆ.

ಹಾಡಿಗೆ ಶರಣಾಗಿ: ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಸಂಗೀತ[illegible] ವನ್ನು ಮೆಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುವ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಾದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ[illegible] ಮೃದು ಮಧುರ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸುವುದರಿಂದಷ್ಟೇ ಒತ್ತಡಮುಕ್ತರಾಗಲು ಸ[illegible] ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಧುನಿಕ ಹಾಗೂ ಎದೆ ಜಲ್ಲೆನಿಸುವ ಸಂಗೀತವುಳ್ಳ ಗೀತೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನವನ್ನು ತಣಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದಾದರೆ, ಮುಜುಗ[illegible] ಬೇಡ ಅವನ್ನೇ ಕೇಳಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ.



ಯಾವ ಮೋಹನ ಮುರಳಿ...

ಟೆಲಿಪತಿ

ಕಳೆದ ಸಂಚಿಕೆಯ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಲಿಪತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸಿದ ಇಬ್ಬರು ಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ತಾಪಿಸಿ, ಈ ಬಾರಿ ಅದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರ ಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದೆವು. ಆ ವಿವರ ಕೊಡುವ ಮುನ್ನ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುವ ಂದೆರಡು ಸಾಮಾನ್ಯ ಉದಾಹರಣೆಗಳತ್ತ ೋಡೋಣ.

ಇಂತಹ ಅನುಭವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕ್ಕಳನ್ನು ಓದುವುದಕ್ಕೆಂದು ದೂರದ ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಟ್ಟಿರುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಏಕೋ ನೋ ಅವರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ರಾತ್ರಿ ತಳಮಳ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ದೂರದ ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಏನೋ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಭಾವ. ಆದರೆ ಆ ಅಪರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಫೋನ್ ಮಾಡಲಾಗದು. ಪತಿರಾಯ 'ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಮಲಗಿ, ಮಾರಾಯ್ತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿ ಇರುತ್ತೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡೋಣ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಾಗದು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಏಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದರೆ ಮಗು ರಾತ್ರಿ ಇಡೀ ವಿಪರೀತ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿತ್ತು ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತೀರಿ?

ಇಂಥದ್ದೇ ಅನುಭವ ತೀರಾ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಗಳು ತೀರಿಕೊಂಡಾಗಲೂ ಉಂಟಾಗುವುದುಂಟು. ಯಾವುದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಚಡಪಡಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಲೂ ಮನಸ್ಸಾಗದು. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೈಹಾಕಿ ಕಲೆಸಿಹಾಕಿದ ಭಾವ. ಆಮೇಲೆ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಿದ್ದವರು ಮರಣವನ್ನಪ್ಪಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಇದು?

ಇದು ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೀರಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯ ಎಂದು ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಹೇಳಿಬಿಡಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸಾವಿರಾರು ಮೈಲುಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ನಡುವೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಭೌತಿಕ ಸಾಧನ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಹಿತಿ ವರ್ಗಾವಣೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವೇ? ಅದು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟವರು ಲೇಖಕ ಹೆರಾಲ್ಡ್ ಶೆರ್ಮನ್ ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಆರ್ಕಟಿಕ್ ಶೋಧಕ ಸರ್ ಹ್ಯೂಬರ್ಟ್ ವಿಲ್ಕಿನ್ಸ್. ಅದೂ 1937ರಲ್ಲಿ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರಗಳನ್ನು 1942ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ 'ಥಾಟ್ಸ್ ಥ್ರೂ ಸ್ಪೇಸ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆರ್ಕಟಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿ ಹೋದ ರಷ್ಯನ್ನರನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸೋವಿಯತ್ ರಷ್ಯಾ ಸರ್ಕಾರವು ಖ್ಯಾತ ಶೋಧಕ ಹ್ಯೂಬರ್ಟ್ ವಿಲ್ಕಿನ್ಸ್‌ರನ್ನು ಕೋರಿಕೊಂಡಿತು. ಅವರು ಹೊರಡುವಾಗಲೇ ಅವರ ಯಾತ್ರೆ ಸುಮಾರು 6 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬ ಅನುಮಾನವಿತ್ತು. ಈ ವೇಳೆಗೆ ಶೆರ್ಮನ್ ತಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಟೆಲಿಪತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ದಿನ ಶೆರ್ಮನ್‌ರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದ ವಿಲ್ಕಿನ್ಸ್, 'ತಾನು ತನ್ನ ಆರ್ಕಟಿಕ್ ಯಾತ್ರೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಟೆಲಿಪತಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದಾಗಿಯೂ, ತಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಪ್ರಯತ್ನ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ ಟೆಲಿಪತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಮೂಡುವುದಾಗಿಯೂ' ತಿಳಿಸಿದರು.

ಆದರೆ ಶೆರ್ಮನ್‌ರಿಗೆ ಸಂಕೋಚ, ಅನುಮಾನ. ಒಂದು ವೇಳೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಯೋಗ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗದೇ ಹೋದರೆ ಟೆಲಿಪತಿ ಎಂಬುದು ಜನರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಗೆ ಪಾಟಲಿಗೆ ಈಡಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಸಾವಿರ ಕಿಲೋಮೀಟರುಗಳಷ್ಟು ದೂರದಿಂದ ವಿಲ್ಕಿನ್ಸ್ ಕಳುಹಿಸುವ ಟೆಲಿಪತಿ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಷ್ಟು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತನಗಿದೆಯೇ?

ಆದರೆ ವಿಲ್ಕಿನ್ಸ್‌ರಿಗೆ ಶೆರ್ಮನ್ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇತ್ತು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ಅಂದರೆ ಸೋಮವಾರ, ಮಂಗಳವಾರ ಮತ್ತು ಬುಧವಾರ ರಾತ್ರಿ 11.30ರ ಸುಮಾರಿಗೆ ಶೆರ್ಮನ್ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ತಮ್ಮ ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ವಿಲ್ಕಿನ್ಸ್‌ರ ಟೆಲಿಪತಿ ಸಂದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯುವುದು ಮತ್ತು ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಲ್ಕಿನ್ಸ್ ಸಂದೇಶ ಕಳುಹಿಸುವುದು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ಅವರ ಪ್ರಯೋಗ 1937ರ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 25ರಿಂದ 1938ರ ಮಾರ್ಚ್ 24ರವರೆಗೆ ನಡೆಯಿತು.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶೆರ್ಮನ್ ಎದುರಿಸಿದ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಜೊತೆಗಿನ ಹೋರಾಟ. ಅವರಿಗೆ ಟೆಲಿಪತಿ ಸಂದೇಶ ಬಂದು ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಾಗಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ, ಅವರ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತ ಮನಸ್ಸು ಆ ಸಂದೇಶದ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನವನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. 'ನಿಜಕ್ಕೂ ನಿನಗೆ ಟೆಲಿಪತಿ ಸಂದೇಶ ಬಂದಿತೇ? ಅಥವಾ ಅದು ನಿನ್ನ ಭ್ರಮೆಯೇ? ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಂದೇಶ ಬಂದಿದ್ದರೂ ನೀನು ಅದನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿರಬಹುದಲ್ಲ?' ಹೀಗೆ ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಶೆರ್ಮನ್ ತಮಗೆ ಸಂದೇಶಗಳು ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಬರೆದು ಇಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಬಳಿಕ ಅವರು ತಾವು ಬರೆದಿದ್ದನ್ನು ಒಂದು ಲಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಕೊಲಂಬಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಡಾ.ಗಾರ್ಡನರ್ ಮರ್ಫಿಯರಿಗೆ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮರ್ಫಿಯವರು ತಮಗೆ ಹೀಗೆ ಬಂದ ಅಷ್ಟೂ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಲಕೋಟೆಯ ಸಮೇತವಾಗಿ ಜತನದಿಂದ ಫೈಲ್ ಮಾಡಿ ಇಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಂದುವರೆದಂತೆಲ್ಲ ಶೆರ್ಮನ್ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೆಂದರೆ ಅವರು ಹೊಟ್ಟೆ ಅಲ್ಸರ್‌ನಿಂದ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಳಲತೊಡಗಿದ್ದರು.

ಅತ್ತ ಆರ್ಕಟಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಲ್ಕಿನ್ಸ್ ಕೂಡ ತಾವು ಟೆಲಿಪತಿ ಸಂದೇಶ ಕಳುಹಿಸಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ದಾಖಲು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ವಿಲ್ಕಿನ್ಸ್ ತಮ್ಮ ಶೋಧನಾ ಯಾತ್ರೆಯಿಂದ ವಾಪಸು ಬಂದಾಗ ಅವರ ಡೈರಿಯಲ್ಲಿನ ಎಂಟ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಶೆರ್ಮನ್‌ರು ಮರ್ಫಿಯವರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಲಾಯಿತು. ಫಲಿತಾಂಶ?

ವಿಲ್ಕಿನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಶೆರ್ಮನ್‌ರ ಎಂಟ್ರಿಗಳು ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಪರಸ್ಪರ ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಹೋಲುತ್ತಿದ್ದವು!

ಅಂದ ಹಾಗೆ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾ ಸೆನ್ಸರಿ ಪವರ್ (ಇ.ಎಸ್.ಪಿ.) ಸಹಾಯದಿಂದ ಎದುರಿಗೆ ಇರುವ, ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪರಿಚಯವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನದಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ, ಅವನ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಏನು? ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಅನೇಕರು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ನಿಜವೇ? ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸೋಣ.

(ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ....)

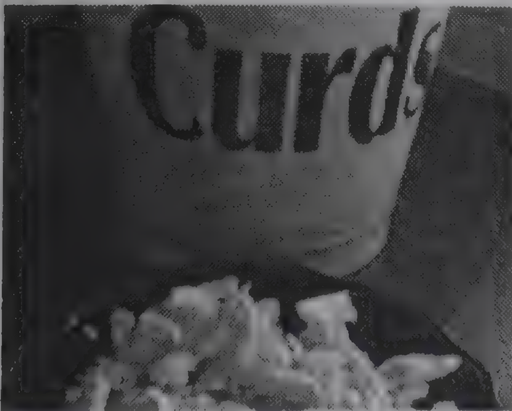
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರ ಇಡುವ ಮೊಸರು

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಹೀಗಾಗಿ ಅವನ್ನು ಕೊನೆಗಾಣಸಬೇಕು. ಹೌದು ತಾನೆ? ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಹೀಗೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಂದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಅವಶ್ಯಕ ಎಂದರೆ, ಅವು ಏನಾದರೂ ಕೊನೆಗೊಂಡರೆ ನೀವು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರಾಗಬಹುದು. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳೆಂದರೆ ಪ್ರೊಬಾಯೊಟಿಕ್ಸ್. ಗ್ರೀಕ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಪ್ರೋಬಾಯೋಟಿಕ್ಸ್' ಎಂದರೆ 'ಫಾರ್ ಲೈಫ್' ಅರ್ಥಾತ್ 'ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ'.

ಒಂದು ತಾಜಾ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿದಿನ ಮೊಸರು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಇತರ ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯ ಧಮನಿರೋಗ, ಕೆಲ ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಅಲರ್ಜಿ, ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು, ಪಚನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳು ಹಾಗೂ ಉಸಿರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆಯ ಅಪಾಯ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ಈ ಪ್ರೊಬಾಯೊಟಿಕ್ಸ್ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸೋಣ:

ರೋಗ ನಿರೋಧಕದ ಅಡಿಪಾಯ

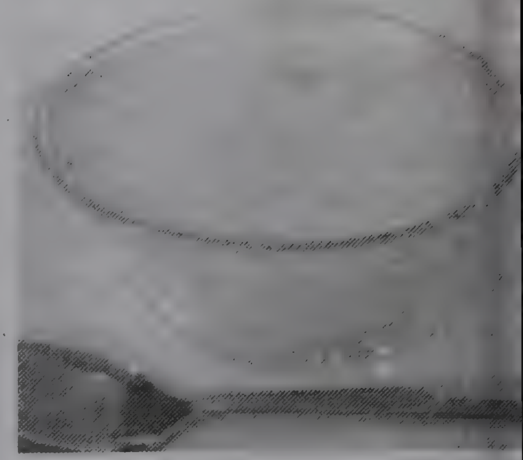
ನಿಮ್ಮ 'ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಇಂಟೆಸ್ಟೈನಲ್ ಟ್ರ್ಯಾಕ್' ಅಂದರೆ ಜಠರ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಇವನ್ನು 'ಇಂಟೆಸ್ಟೈನಲ್ ಫ್ಲೋರಾ' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಂತೂ ಇವುಗಳ ಮುಖ್ಯ ವಾಸಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ, ಇವು ನಿಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಶೇ. 70 ರಷ್ಟು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶಾಮೀಲಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ರೋಗದ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವುದು ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ.



ಡೈಜೆಸ್ಟಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ತಜ್ಞೆ ಹಾಗೂ ಬಿ ಗುಡ್ ಟು ಯೂವರ್ ಗಟ್ ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕಿ ಪೇಂಟ್ ಬೋರ್ಡ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೂಲಕ ಒಳಗೆ ತಲುಪುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪಾರು ಮಾಡುತ್ತವಲ್ಲದೇ, ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲೂ ವೇಗ ತಂದು ಕೊಡುತ್ತವೆ."

ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಕೂಡ ಈ ಲಾಭದಾಯಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಹೇಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ, ಇದರಿಂದ ನೀವು ಪುನಃ ಸೋಂಕಿನ ಮುಷ್ಠಿಗೆ ಸಿಲುಕುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. "ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಇಂಟೆಸ್ಟೈನಲ್ ಫ್ಲೋರಾದ ಸಮತೋಲನ ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಅಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ," ಇದು ಬೇಯರ್ಡ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಅವರು ಹೀಗೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, "ನಮಗೆ ಪ್ರೊಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಔಷಧಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇವು ದೇಹದ ಒಳಗಡೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಕೆಟ್ಟ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ."

ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟ ಮೂರುದಿನ ಪ್ರೊಬಯೊಟಿಕ್ಸ್‌ಯುಕ್ತ ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೊಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಹೊಟ್ಟೆ ಮುರಿದಂತಾಗುವದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ 'ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಇನ್‌ಟಾಲರೆನ್ಸ್'ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಜಪಾನಿ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ 100 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಮೊಸರಿನ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರಬಹುದು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂಬಂತೆ ಉಸಿರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.



ಮತ್ತೊಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾ ಪ್ರೊಬಯೊಟಿಕ್ಸ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಎಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಮೇಲೂ ತಡೆಯನ್ನೊಡ್ಡುತ್ತ ಯೆಂದರೆ, ಮುಂದೆ ಅದುವೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೂ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೊಬಯೋಟಿಕ್ಸ್‌ಯುಕ್ತ ಡೇರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಂದರೆ ಮೊಸರಿನಂಥವನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ನಿ ಟೋಟಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತ ಹಾಗೂ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಬದಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮೊಸರ ಎಥೆರೊಸೆಲೆರೊಸಿಸ್‌ನ ಅಪಾಯುವನ್ನು ಕೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಹಾಗ ಹೃದಯರೋಗದ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಆಗಿದೆ.

"ಎಲ್ಲಿಯುವರೆಗೆ ಇದರಿಂದ ಯಾವುದ ಹಾನಿಯಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಪ್ರೊಬಯೋಟಿಕ್ಸ್‌ಯುಕ್ತ ಫುಡ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣವ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವುದೇ ಯೋಜ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ", ಇದು ಬೇಯಡ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಅಂದ ಹಾಗೆ ಬಹುತೇ ತಜ್ಞರು ಪ್ರೊಬಯೋಟಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ದಿನ ಸೇವಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ದಿ ತಿನ್ನಬೇಕೆನಿಸುತ್ತೊ ಅಷ್ಟು ದಿನ ತಿನ್ನಿ ಎಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಇಂಟೆಸ್ಟೈನಲ್ ಫ್ಲೋರಾದ ಸತತ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪಚನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಲಾಭದಾಯಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಭಾ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.

(67ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ

ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆ



ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಂತನೆ

ಅದೊಂದು ಕಾಲವಿತ್ತು. ಅಬಾಲವೃದ್ಧರಾಗಿ ರೆಮಂದಿ ಎಲ್ಲರೂ ಊಟವಾದ ಬಳಿಕ ಬೂಲ ಮೆಲ್ಲುವ ಸಮಯವಿತ್ತು. ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಕ್ಷಣೆ ನೀಡಲೂ ತಾಂಬೂಲ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ಗುಂಪು ಸೇರಿ, ತಾಂಬೂಲ ಸೇವಿಸಿ ತುಟಿ, ನಾಲಗೆ ಕೆಂಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪೋಟಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಂಗಾತಿ ಬಳಿ ಬಂದು ಂಬೂಲ ನೀಡಿದರೆ ಅದರ ಸವಿಯೇ ಬೇರೆ. ದ್ಧರಿಗೋ ತಾಂಬೂಲ ಮೆಲ್ಲುವುದು ಸಮಯ ಯಲೊಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿತ್ತು.

ಆದರೆ, ಇಂದು ತಾಂಬೂಲದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ರ್ದಾ, ಗುಟ್ಕಾಗಳು ಆಕ್ರಮಿಸಿ, ಎಲ್ಲರ ಬದುಕನ್ನು ರಸವಾಗಿಸಿದೆ. ತಾಂಬೂಲದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ೂಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆಯಂತೂ ಖಂಡನಾರ್ಹವೇ. ರೋಗ್ಯದ ಸಂಕೇತವಾಗಿದ್ದ ತಾಂಬೂಲದ ಬದಲಿಗೆ ಂದು ನಾವು ಮೆಲ್ಲುವ ಜರ್ದಾ, ಗುಟ್ಕಾ, ೂಗೆಸೊಪ್ಪುಗಳು ರೋಗವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುವ ಷವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ. ಇಂತಹ ತಾಂಬೂಲ ಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಮರೆಯಾಗುವ ುನ್ನ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ತಾಂಬೂಲದ ವರಣೆ ಏನಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ತಾಂಬೂಲ ಎಂದರೆ

'ಭಾವಪ್ರಕಾಶ' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿನ ವರಣೆಯಂತೆ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ಅಡಿಕೆ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, ಸ್ತೂರಿ, ಲವಂಗ, ಜಾಯಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ೇವಿಸುವುದನ್ನು ತಾಂಬೂಲ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಥವಾ ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಖಾರ, ಒಗರು ುಚಿಗಳ ಫಲ, ಮುಖವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಂತಹ ುಗಂಧೀ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಾಂಬೂಲ ನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯರು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ರಡು ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಅಡಿಕೆ, ಸುಣ್ಣ, ದರಿ(ಕಾಚು)ವನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನೇ ಾಂಬೂಲ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ತಾಂಬೂಲಕ್ಕಾಗಿ ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಾಡುವಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಎಲೆಗಳನ್ನು ರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇಂತಹ ಎಲೆಗಳು ವಿಶೇಷ ದ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಲವಾರು ಪ್ರಭೇದಗಳಿದ್ದರೂ ಆಯಾಯ ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಎಲೆಗಳು ಆಯಾಯ ಪ್ರದೇಶದ ನರ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅಡಿಕೆಯ ಗುರು, ಶೀತ, ರೂಕ್ಷ ಗುಣವನ್ನು ೊಂದಿರುವುದಲ್ಲದೇ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು.

ಖದಿರವು ಕಫ ಪಿತ್ತಘ್ನವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಸುಣ್ಣವು, ವಾತಹರ ಮತ್ತು ಕಫಹರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಂದಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವುದು. (ತ್ರಿದೋಷಗಳಾದ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫದ ನಿಯಂತ್ರಣವೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲ ಸೂತ್ರ)

ಆದರೆ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವೀಳ್ಯದೆಲೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ, ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಖದರಿವನ್ನೂ, ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು?

ಆಯುರಗ್ಯೇ ಯಶೋ ಮೂಲೇ ಲಕ್ಷ್ಮೀ: ಮಧ್ಯೆ ವ್ಯವಸ್ಥಿತಾ,
ತಸ್ಮಾದಗ್ರಂ ತಥಾ ಮೂಲಂ ಮಧ್ಯಂ ಪರ್ಣಸ್ಯ ವರ್ಜಯೇತ್ ,
ಪರ್ಣಮೂಲೇ ಭವೇತ್ ವ್ಯಾಧಿ : ಪರ್ಣಾಗ್ರೇ ಪಾಪ ಸಂಭವಃ,
ಪರ್ಣಮಧ್ಯಂ ಹರತ್ಯಾಯು ; ಶಿರಾ ಬುದ್ಧಿ ವಿನಾಶಿನೀ,

-ಭಾವಪ್ರಕಾಶ

ತಾಂಬೂಲದ ಎಲೆಯ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಆಯುಸ್ಸು, ಮೂಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಚೊಟ್ಟು ಇರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು, ನಾರಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ 'ಲಕ್ಷ್ಮಿಯು ವಾಸವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಭಾಗಾಂಶವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದಿದೆ.

ಚೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ವ್ಯಾಧಿಯೂ, ತುದಿಭಾಗವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪಾಪವೂ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ನಾರಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಯುಷ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಬಳಿಕ, ಮೊದಲನೇ, ಎರಡನೇ ಉಗುಳನ್ನು ನುಂಗದೇ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ಮೊದಲನೇ ಉಗುಳು ವಿಷೋಪಮದಂತೆ ವರ್ತಿಸಿದರೆ, ಎರಡನೇ ಉಗುಳು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿ, ಭೇದಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲುದು ಆದರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿ, ಮೂರನೇ ಉಗುಳು. ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತಾಂಬೂಲದ ಸರ್ವಗುಣವನ್ನು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನೀಡಬಲ್ಲುದು.

ತಾಂಬೂಲದ ಗುಣಗಳೇನು?

ಉಷ್ಣ, ತೀಕ್ಷ್ಣ, ರುಚಿಕರ, ಕಾಮುರಕ್ತಪಿತ್ತಕರ, ಲಘು, ಶ್ಲೇಷಹರ,ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದು, ಶ್ರಮಹರ, ವಾತಹರ, ಮಲಹರ, ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು, ಸುಗಂಧವನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಕಾಂತಿ,ಸೌಷ್ಠವವನ್ನು ನೀಡಿ ಹಲ್ಲಿನ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿವುದು, ನಾಲಗೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು, ಮುಖರೋಗವನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುವುದು.

ಯಾವಾಗ ಸೇವಿಸಬೇಕು?

ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಎದ್ದ ಬಳಿಕ, ಮೈಥುನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಳಿಕ, ವಾಂತಿಯಾದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಯಾರು ಸೇವಿಸಬಾರದು?

ದಂತ ರೋಗಿಗಳು, ದುರ್ಬಲ ಕಣ್ಣಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವವರು, ವಿಷ ಸೇವಿಸಿದವರು, ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು, ಮದ, ಕ್ಷಯ, ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಏನು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು?

'ಅತಿಯಾದರೆ ಅಮೃತವೂ ವಿಷವೆಂಬಂತೆ', ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಭೇದಿ ಆಗುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ, ಹಸಿದಿರುವಾಗಲೂ ಸೇವಿಸ ಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ದಂತಬಲ, ಅಗ್ನಿಬಲ, ಶ್ರವಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುವುದು, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ದೇಹವು ಕಳೆಗುಂದುವುದು, ದೇಹವು ಕೃಶವಾಗುವುದು, ದೇಹವು ಪಿತ್ತ, ವಾತ, ರಕ್ತದ ರೋಗಗಳ ಬೀಡಾಗುವುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಹದವರಿತು ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯವನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದು ಈ ಲೇಖನದ ಆಶಯ.

- ಡಾ. ರೂಪ ಹೇರಳೆ. ವಿ.
ಕುಂದಾಪುರ.

"ಮಮ್ಮೀ ಮಮ್ಮಿ..ನಂಗೆ ಪಾಕೆಟ್ ಮನಿ ಅಂತ ಒಂದೈವತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಬೇಕು'' ಬಲು ಮುದ್ದಿನಿಂದ ಕೇಳುತ್ತದೆ ಮಗು. "ಏನೋ ಇಷ್ಟ್ ಚಿಕ್ ವಯಸ್ನಲ್ಲೇ ಪಾಕೆಟ್ ಮನೀನಾ? ನಾವೂ ಒಂದ್ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಾಗಿದ್ವಪ್ಪ. ಆಗ ನಮ್ಮಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಹತ್‌ಪೈಸೇನೂ ನಮಗೆ ಕೊಡ್ತಿರ್ಲಿಲ್ಲ. ನೀನ್ ನೋಡಿದ್ರೆ ಏಕ್‌ಧಂ ಐವತ್ ರೂಪಾಯಿ ಕೇಳ್ತಿದೀಯ. ನಿಂಗೆ ಅಷ್ಟು ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟು ಕೆಡಿಸೋಳಲ್ಲ ನಾನು. ನಿಂಗೆ ಅದೇನ್ ಬೇಕೊ ನನ್ನತ್ರ ಕೇಳು-ಕೊಡಿಸ್ತೀನಿ. ಪಾಕೆಟ್‌ಮನಿ ಅಂತ ಇನ್ನೊಂದ್ಸಾರಿ ಕೇಳಿದ್ರೆ ನೋಡು...'' ಅಂತ ಗದರಿಸಿ ಬಿಟ್ಟೀರಿ.

ನಿಜ ಹೇಳಿ; ನೀವು ಚಿಕ್ಕವರಾಗಿದ್ದಾಗ ನಿಮಗೆ ಪಾಕೆಟ್ ಮನಿ ಸಿಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಈಗ ಅದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸ್ತಿದೀರಾ? ಅಥವಾ ಕೈಗೆ ದುಡ್ಡು ಸಿಕ್ಕರೆ ಮಗು ಏನೇನೋ ಖರೀದಿ ಮಾಡಿ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಪಾಕೆಟ್‌ಮನಿ ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲವಾ? ಒಂದು ವೇಳೆ ಎರಡನೇ ಕಾರಣಾನ ನೀವು ಮುಂದು ಮಾಡೋದಾದ್ರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ಕ್ಷಮಿಸಿ, ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರೋದು ಶತ ಪ್ರತಿಶತ ತಪ್ಪು! ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟು ಅವರಿಗೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಪಾಕೆಟ್ ಮನಿ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಹಣದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹಾಗೂ ದಿನನಿತ್ಯದ ಘಟನೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿವೆ.

ಪಾಕೆಟ್ ಮನಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಕ್ಕಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಖರೀದಿಸತೊಡಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರ ಭಾವನೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಪಾಕೆಟ್‌ಮನಿ ಕೊಡದೆ ಹೋದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಸರದ ಪ್ರಭಾವ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕೆಡಲಾರರು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಖಾತ್ರಿಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅವರಿಗೆ ಏನನ್ನೋ ಖರೀದಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಮನಸ್ಸಾದಾಗ ಮನೆಯಿಂದಲೇ ಹಣವನ್ನು ಕದಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಣವನ್ನು ಕದಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರ ಮನೆಯಲ್ಲೋ, ಪರಿಚಿತರ ಮನೆಯಲ್ಲೋ ಕೈಚಳಕ ತೋರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುವುದೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ನೀವೇ ಮುಂದಾಗಿ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಪಾಕೆಟ್ ಮನಿ ನೀಡಿದ್ದಾದರೆ ಅವರು ತಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದನ್ನು ಅಳೆದು ಸುರಿದು ತೂಗಿ ಖರೀದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣವನ್ನು ಮಿಗಿಸಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ವಾದವೆಂದರೆ 'ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆಯ ಫೀಸ್'ಕಟ್ಟುತ್ತೇವೆ. ಹೋಗಿ ಬರಲು ಆಟೋ ಅಥವಾ ಬಸ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಲಂಚ್ ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕೊಟ್ಟು ಕಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ ಕೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಮರುಮಾತಾಡದೆ ಕೊಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಆದ ಮೇಲೆ ಅವರಿಗೆ ಪಾಕೆಟ್ ಮನಿ ಕೊಡುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯಾ?'

'ಹೌದು ಇದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮಕ್ಕಳ ಮನೋತಜ್ಞರು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಗದಿತವಾಗಿ ಪಾಕೆಟ್ ಮನಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ತುಂಬಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪಾಕೆಟ್ ಮನಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಮರೆತು ಬಿಡಬಾರದು. ಅದನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲವಷ್ಟೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಪಾಕೆಟ್‌ಮನಿ ಕೊಡುವಾಗಲೇ ಈ ಹಣವನ್ನು ತಂಬಾಕು, ಸಿಗರೇಟ್ ಮೊದಲಾದ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳ ಖರೀದಿಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿಬಿಡಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಮೊದಲಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದರ ಮೇಲೂ ಹಿಡಿತ ಹೊಂದಿರಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು.

ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳ ಪಾಕೆಟ್ ಮನಿ ಕೊಡುವಾಗ ಹಿಂದಿನ ತಿಂಗಳ ಪಾಕೆಟ್ ಮನಿಯ ಲೆಕ್ಕ ಕೊಡುವಂತೆ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಪೀಡಿಸಬಾರದು. ಅವರು ತಾವು ಕೊಟ್ಟ ಪಾಕೆಟ್ ಮನಿ ಹೇಗೆ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು; ಆದರೆ ಅದು ಮಗುವಿನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವಾಸ ಇರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲಿ, ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸ ಇಟ್ಟು ವಹಿಸಿಕೊಟ್ಟಾಗ ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ರೀತಿಯೇ ಬೇರೆ. ಸದಾಕಾಲ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಇಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ ಎಂದಾಗ ನಿಭಾಯಿಸುವ ರೀತಿಯೇ ಬೇರೆ. ಮೊದಲ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಆತನ ಹೆಗಲ ಮೇಲೇ ಇರುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಎರಡನೇ ವಿಧದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣು ಇಟ್ಟವರನ್ನು ಯಾಮಾರಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವ್ಯಯಮಾಡುತ್ತಾನೆ.



ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಪಾಕೆಟ್‌ಮನಿಯನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು? ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕನೇ ತರಗತಿಯ ಮಕ್ಕಳು ನೋಟು, ನಾಣ್ಯ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟ ವಾಗಿ ಅರಿತು ಕೊಂಡಿರು ತ್ತವೆ. ಅವರಿಗೆ ಹತ್ತು-ಇಪ್ಪತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಪಾಕೆಟ್‌ಮನಿ ಕೊಡ ಬಹುದು. ನಂತರ ಏಳು-ಎಂಟನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಐವತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಪಾಕೆಟ್ ಮನಿ ಕೊಟ್ಟರೂ ಸಂಭಾಳಿಸಬಲ್ಲರು. ಹತ್ತರಿಂದ ಎರಡನೇ ಪಿ.ಯು.ಸಿ.ವರೆಗೆ 100 ರಿಂದ 200 ರೂಪಾಯಿ ಪಾಕೆಟ್ ಮನಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಇದು ಸುಮ್ಮನೆ ಸೂಚನೆ ಅಷ್ಟೆ. ನೀವು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ ಮಾಡಿದರೆ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಇದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಕೆಟ್ ಮನಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇದೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹಣವನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ನೀರಿನಂತೆ ಚೆಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಡಿ. ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಮಕ್ಕಳು ದುರಭ್ಯಾಸ ಕಲಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಕೆಟ್ ಮನಿ ಕೊಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಉಳಿತಾಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿ. ಅವರಿಗೆಂದು ಒಂದು ಗೋಲಕವನ್ನು ತಂದುಕೊಡಿ. ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಎಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತಾರೋ ಅಷ್ಟೇ ಹಣವನ್ನು ನೀವೂ ಗೋಲಕದಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದಾಗಿ ಭರವಸೆ ಕೊಡಿ. ಗೋಲಕ ತುಂಬಿದಾಗ ಆ ಹಣವನ್ನು ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಆ ಮಗುವಿನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಆ ಹಣದಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ್ದನ್ನು ಖರೀದಿಸಿಕೊಡಬಹುದು. ತನ್ನ ಹಣದಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಖರೀದಿಸಿದ್ದು ಎಂದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಆಗುವ ಹೆಮ್ಮೆಯೇ ಬೇರೆ. ಕೆಲಬಾರಿ ಮಕ್ಕಳು ತಾವು ಉಳಿಸಿದ ಹಣದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಗೋ ತಂದೆಗೋ ಸಹೋದರ ಸಹೋದರಿಗೋ ಗಿಫ್ಟ್ ತಂದುಕೊಡಲು ಬಯಸುವುದಿದೆ. ಅಂತಹ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಅದು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮೂಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಕುಟುಂಬ ಬಂಧವನ್ನೂ ಭದ್ರಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಯಾಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ಪಾಕೆಟ್‌ಮನಿ, ಚಿಕ್ಕವರಿಗೆ ಯಾಕೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿ. ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಪಾಕೆಟ್ ಮನಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬೆಳೆದು ಬಂದವರು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಹಣ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಮಗುವಿನ ಈ ಬಗೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಕ್ಕೇ ನೀವೇ ಅಡಚಣೆಯಾಗಬೇಡಿ. ●



(64ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರ ಇಡುವ ಮೊಸರು

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯದ ಡೋಜ್ ಯಾವಾಗ ಹಾಗೂ ಹೇಗೆ ?

"ಪ್ರೊಬಯೋಟಿಕ್ಸ್‌ಯುಕ್ತ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರಗಳು ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲ ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಷ್ಟೇ (ಎಸಿಡೊಫಿಲಸ್) ಹಾಲನ್ನು ಮೊಸರಿಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಲ್ಯಾಕ್ಟೊಬೆಸಿಸಲ್ (ಎಲ್), ಎಸಿಡೊಫಿಲಸ್ (ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವಂಥದು) ಹಾಗೂ ಎಲ್. ಕೇಸ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಷ್ಟೇ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆಮ್ಲ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಜೀವಂತವಾಗಿರಬಲ್ಲವು. ಇವು ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಾಗಿದ್ದು ಅವನ್ನು ನೀವು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಹೊಂದಬೇಕು". ಇದು ಲೇಖಕಿ ಪೇಂಟ್ ಬೇಯರ್ಡ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಎಂದಾಗ 100 ದಶಲಕ್ಷ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿರಬೇಕು. ಹಾಗೊಮ್ಮೆ ನಿಮಗೆ ಮೊಸರು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಪ್ರೊಬಯೊಟಿಕ್ಸ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ಸ್‌ಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಇದರಷ್ಟೇ ಲಾಭ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇದರಲ್ಲೂ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲಾಭದಾಯಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಇರುತ್ತವೆ, ಇವು ಮೊಸರು ಇಲ್ಲವೆ ಇತರೆ ಹಾಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದಂತೆ ಬೇಗನೇ ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಪೌಡರ್‌ನ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ 'ಇಂಟೆಸ್ಟೈನಲ್ ಫ್ಲೋರಾ'ವನ್ನು ಬೇಗನೇ ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಪಚನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರೊಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಕೂಡ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಲಿನಿಂವ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಲಾಭದಾಯಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ರೈಬೋಫ್ಲೆವಿನ್, ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ12 ಹಾಗೂ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲೊರಿ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೊಸರು ಎಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಯ್ತು ಅಲ್ಲವೆ ? ನೀವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮೂಗು ಮುರಿಯುವವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಈಗಲಾದರೂ ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸಬಹುದಲ್ಲ. ●



ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಇವು ನಿಜವಾಗಿ ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳಾಗಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಗೌರವವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಘಟನೆ ನಡೆದಿದ್ದು ಮಂಡ್ಯ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹಳ್ಳಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ. ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹರೀಶ್ ಮತ್ತು ರಮಾರ ಮದುವೆಯಾಯಿತು. ನಂತರ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಇವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗಲಿಲ್ಲ. ನೆಂಟರು ಇಷ್ಟರು ರಮಾಳನ್ನು 'ಬಂಜೆ' ಎಂದು ಮೂದಲಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ರಮಾಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿತ್ತು-ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದು ತನ್ನಲ್ಲಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ತನ್ನ ಪತಿಯಲ್ಲಿ ಎಂದು.

ಕಡೆಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಆಕೆ ಹರೀಶ್ ಜೊತೆ ಮುಖಾಮುಖಿ ಮಾತನಾಡಿದಳು- 'ನೋಡಿ, ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ. ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಹಣವಾಗಲೀ ಸಮಯವಾಗಲೀ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನೆ ಹುಂ ಅಂದುಬಿಡಿ. ನಿಮಗೆ ಅಪ್ಪ ಅನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗೌರವವನ್ನು ನಾನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ.' ಹರೀಶ್‌ಗಾದರೂ ಬೇರೆ ದಾರಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆತ ಕೈಮುಗಿದು ಹೇಳಿದ, "ಹೇಗೋ ನನ್ನ ಮರ್ಯಾದೆಯನ್ನು, ಗಂಡಸುತನವನ್ನು ಕಾಪಾಡು". ಕಡೆಗೆ ರಮಾ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ದಿನಗಳೇನೂ ಹಿಡಿಯಲಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಆಕೆ ವಿವಾಹೇತರವಾಗಿ ತಾನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಸಂಬಂಧತ್ತ ಕಣ್ಣು ಎತ್ತಿಯೂ ನೋಡಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಹರೀಶ್ ಮತ್ತು ರಮಾ ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸುಖವಾಗಿ ಇದ್ದಾರೆ. ದೈಹಿಕ ಕಾಮನೆಯಿಂದ ಆಕೆ ಈ ಕೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವ ಹರೀಶ್‌ನ ಮನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅನುಮಾನ, ಕೊಳೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿದೆ.

ಹೇಳಿ, ರಮಾ ಮಾಡಿದ್ದು ಪಾಪವೇ, ಪುಣ್ಯವೇ?

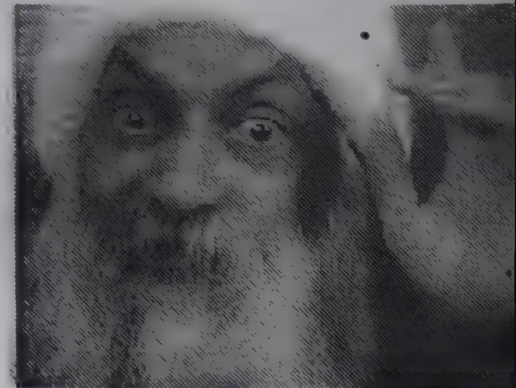
ಇನ್ನೊಂದು ಘಟನೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದದ್ದು. ಏರಿಯಾ? ಬೇಡ ಬಿಡಿ. ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ಯಾವ ಏರಿಯಾದಲ್ಲಿ ಬೇಕಿದ್ದರೂ ನಡೆಯಬಹುದು. ಪತಿ ಸದಾಕಾಲ ತನ್ನ ವ್ಯಾಪಾರ ವಹಿವಾಟಿನ ಕಾರಣ ಹೊರಗೆ ಓಡಾಡುವ ಸ್ವಭಾವದವನು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ದಿನ ಕಾಲ ಆತ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದರೆ ಅದೇ ಹೆಚ್ಚಿನದು. ಆದರೆ ಅವನ ದೇಹದ ಕಾಮನೆ ಕೇಳಬೇಕಲ್ಲ? ತೀರಾ ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿದರೆ ಹೊರಗೆಲ್ಲೋ ಸೆಕ್ಸನ್ನು ಆತ ಖರೀದಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಇತ್ತ ಅವನ ಪತ್ನಿಗೂ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ದೇಹ. ತಾಳಲಾರದ ಕಾಮನೆಗಳು. ಆಕೆಯೂ ಅದಕ್ಕೊಂದು ದಾರಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಕಡೆಗೊಂದು ದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗೆ ಉದ್ಭವಿಸಿತು ಎಂದರೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ತಾವು ಪರಸ್ಪರ ಎಸಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮೋಸದ ಅರಿವಾಯಿತು. ಪರಸ್ಪರ ರೇಗಾಡಿ ಕೂಗಾಡಿದರು. ಇಲ್ಲಿ ಯಾರ ತಪ್ಪು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ? ಪತಿಯಾದವನು ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಒಳಿತಿಗೇ ತಾನೆ ವ್ಯಾಪಾರ ವಹಿವಾಟು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದು? ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಇಬ್ಬರೂ ಸಂತರಂತೆ ಜೀವನ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತೇ?

ಸೆಕ್ಸ್ ಪಾಪವೇ ಪುಣ್ಯವೇ ಎಂಬ ವಾದ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಜಗದಲ್ಲಿ ಸೆಕ್ಸ್‌ನ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ...

ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧವೆನ್ನುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯ ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯ. ಅದು ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮಾರ್ಗವೂ ಹೌದು. ಎಂತೆಂತಹ ಮಹಾಮಹಿಮರೇ ಕಾಮನೆಗಳ ಎದುರು ಕೈಚೆಲ್ಲಿಬಿಡಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯರು ಮಾಡುವುದೇನು? ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತನ್ನ ಖುಷಿಯ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹುಡುಕುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ಹೊಸದೊಂದು ಸಂಬಂಧ ಚಿಗುರಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅದು ಪಾಪವೇ ಪುಣ್ಯವೇ? ಪುರುಷ ಕಾಮನೆಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯ ಕಾಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಇಂದು ಜಗತ್ತು ಎಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ತಲುಪಿದೆ ಎಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗಳ ಎದುರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಹಿಂಜರಿಕೆಯನ್ನೂ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಅವರು ಬೇರೆ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಅದುಮಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ.

ಹೀಗಾಗಿ ಇಂದಿನ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಒಲಿಸುವುದು ಗಂಡಿನ ಪಾಲಿಗೆ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ತನ್ನ ಗಂಡನಲ್ಲಿ ವಾತ್ಸಾಯನನಿಂದ ಬುದ್ಧನವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾಣಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನ ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಆತ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಒನ್ ನೈಟ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ತಪ್ಪಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಕನ್ಯತ್ವ ತನ್ನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಾದಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಕ್ಸ್‌ನ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಉದಾರವಾದಿ ಮನೋಭಾವ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಡಿ ಇಡುತ್ತಿದೆ. ಆಚಾರ್ಯ ರಜನೀಶ್ ಅವರು 'ಸೆಕ್ಸ್ ಎಂಬುದೆ ಜೀವನದ ಗಂಗೋತ್ರಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈ ಗಂಗೋತ್ರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿಂತನೆಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. 'ಸೆಕ್ಸ್' ಎಂಬುದನ್ನು ಪು

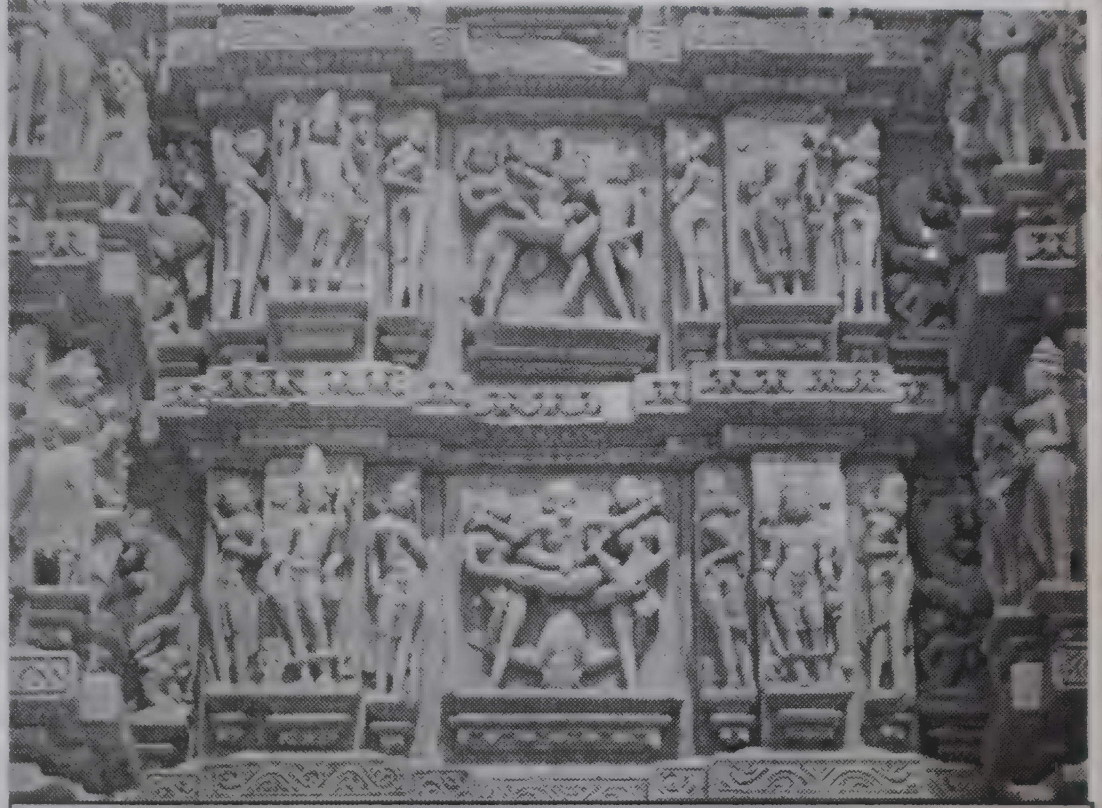


ಅಥವಾ ಪಾಪ ಎಂದು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ವಿಭಜನೆ ಮಾಡಲಾಗದು. ಅದು ಎರಡು ಜೀವಿಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವು ಇನ್ನೂ ಸ್ಥಿರೀಕರಣಗೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗ. ಸೆಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ಜ್ಞಾನವಿದೆ ಅಥವಾ ಅಜ್ಞಾನವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ' ಎಂದು ಪ್ರಬುದ್ಧವಾಗಿ ವಾದಿಸುವವರಿಗೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ.

ಮನೆಮನೆಗಳು ಮನಮನಗಳು ಜಾಗತೀಕರಣದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗಿವೆ. ಸಾಗರದಾಚೆಯ ನಾಗರಿಕತೆಗಳು, ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ಅಗ್ಗದ ಸರಕುಗಳಂತೆ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜು, ಪಾರ್ಕು, ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳ-ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತ ಪ್ರೇಮ, ಮುಕ್ತ ಲೈಂಗಿಕತೆ. ಸಿನೆಮಾ, ಟಿ.ವಿ, ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳು ಹದಿಹರೆಯದ ತರುಣ ತರುಣಿಯರ ಬಣ್ಣದ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ರೆಕ್ಕೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿವೆ. ಹುಡುಗಿಯರು ಹೊರಗೆ ಹುಡುಗರ ಜತೆ ಓಡಾಡುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ತಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಬಾಯ್‌ಫ್ರೆಂಡ್ ಜತೆ ಓಡಾಡುವುದನ್ನು ಕೇಳಿ, ನೋಡಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ನೊಂದುಕೊಂಡರೂ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಿದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮ. ಅದು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಆನುವಂಶಿಕತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅವರವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ವಿವಾಹನಂತರದ ಲೈಂಗಿಕತೆ ನಡುವಿನ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಕೃತಕ. ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಲ್ಲ. ಹದಿಹರೆಯ ವಯದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ತುಡಿಯದವರು ಹುಚ್ಚರಾಗಿಬಿಡುವ, ಅಸಹಜ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ವಿವಾಹ ಸಲಹಾಕಾರರ ಪ್ರಕಾರ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸೆಕ್ಸ್‌ನ ಸುತ್ತಲೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶವೂ ಸುತ್ತುತ್ತದೆ. ಆನಂದ, ಸೌಂದರ್ಯ, ಪ್ರೇರಣೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಕಲ್ಪನೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಇದೇ ಮೂಲದ್ರವ್ಯ. ಭಾರತೀಯ ಕಲಾಕಾರರು ಸೆಕ್ಸ್‌ನ ದೈವತ್ವದ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ಕೋನಾರ್ಕ್, ಖಜುರಾಹೊ, ಅಜಂತಾ, ಎಲ್ಲೋರಾ ಮೊದಲಾದೆಡೆಗಿನ ದೇಗುಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗದ ವಿವಿಧ ಭಂಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಒತ್ತು ನೀಡಿ ಚಿತ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಂದು ಸುಪ್ರಿಂ ಕೋರ್ಟು ಕೂಡ ಸೆಕ್ಸ್‌ರಹಿತ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನವು ಡೈವೋರ್ಸ್‌ಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದೆ.



ದಿವ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳು

ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳುವ ಎಂಟು ವಿವಾಹ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಧರ್ವ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಒಂದು. ವರ ಮತ್ತು ವಧು ಪರಸ್ಪರ ಕೂಡಿ ಪವಿತ್ರ ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಬೆಸೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮನು ಗಂಧರ್ವ ವಿವಾಹ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಮೇನಕೆ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರನ ತಪಸ್ಸನ್ನು ಭಂಗ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ನಂತರ ಅವರಿಬ್ಬರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಕುಂತಲೆ ದುಶ್ಯಂತನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವರ ಮಗುವಾಗಿ ಭರತ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಂದಲೇ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಈ ಹೆಸರು ಬಂತು.

ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕುಂತಿ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೂರ್ಯದೇವನ ವರಪ್ರಸಾದದಿಂದ ಕರ್ಣನನ್ನು ಮಗನನ್ನಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಪಾಂಡುರಾಜನಿಗೆ ಪುರುಷತ್ವವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಮ, ವಾಯು, ಇಂದ್ರರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕುಂತಿ ಮೂವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮನೀಡುತ್ತಾಳೆ.

ಕೃಷ್ಣ ರಾಧೆಯರ ಪ್ರೇಮ ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಹದಿನಾರು ಸಾವಿರ ಗೋಪಿಕಾ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕೃಷ್ಣನ ಮೋಹ ಪಾಶಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಬೀಳುತ್ತಾರೆ.

ಚಂದ್ರದೇವನ ಸಂಗದಿಂದ ಹೇಮಾವತಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಚಂದ್ರವರ್ಮ ಚಾಂಡೇಲ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಸ್ಥಾಪಕನಾಗಿ ಖಜುರಾಹೊ ಮಂದಿರಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಕಳೆದ ಒಂದು ದಶಕದಿಂದ ಸಮಾಜ ಹೇಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದರೆ ತರುಣ ಪೀಳಿಗೆಯು 'ಲವ್ ಈಸ್ ಸೆಕ್ಸ್, ಸೆಕ್ಸ್ ಈಸ್ ಲವ್' ಎಂದು ಹೇಳುವ ಹಂತವನ್ನು ಬಂದು ತಲುಪಿದೆ. ಆ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ತನ್ನ ಈ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ವ್ಯಭಿಚಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಲಿನಂತೇನೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇಂದು ಸೆಕ್ಸ್‌ಅನ್ನು ಎಷ್ಟು ಆಧುನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ ವಿವಾಹವಾಗದೇ ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಯಾಗುವುದು ಸಹಜವೆನ್ನಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಹಾಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆದವರು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹೆದರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ಕುಂತಿಯಿಂದ ನೀನಾಗುಪ್ತಾರನ್ನು ಹಾದು ಕವಿತಾ ಲಂಕೇಶ್‌ವರೆಗೆ ಜಗತ್ತು ಬೆಳೆದ ಬಂದ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಬೇಕಿದ್ದರೂ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ವಿವಾಹ ಬಂಧವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಒಂದೇ ಸೂರಿನ ಅಡಿ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯಂತೆ ಬಾಳಿ ಬದುಕುವ ಲಿವ್ ಇನ್ ರಿಲೇಷನ್‌ಶಿಪ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ಆದಿವಾಸಿ ಪಂಗಡಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಹೆಣ್ಣಿಗಾಗಲಿ ಗಂಡಿಗಾಗಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಪವಿತ್ರತೆ ಒಂದು ಮೌಲ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಮುರಾಯಿಸ್ ಎಂಬ ಆದಿವಾಸಿ

ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆ

ನಾಗರಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಆದಿವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದ ಬಸ್ತಾರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಮುರಿಯಾ ಆದಿವಾಸಿ ಪಂಗಡದವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯಿದೆ. ಅದನ್ನು ಅವರು ಘೋಟುಲ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮದುವೆಯಾಗದ ಹುಡುಗ (ಚೆಲಿಕ್)ರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಹುಡುಗಿ (ಮೋತಿಯಾರಿ)ಯರೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹುಡುಗಿಯರು ಹುಡುಗರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಘೋಟುಲ್‌ದಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಅವರ ತಾಯಂದಿರು ಕಲಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏಕಪತಿ/ಏಕಪತ್ನಿವ್ರತ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿವರಣೆ ವೆರಿಯರ್ ಎಲ್ವಿಸ್ ಅವರ "ದಿ ಮುರಿಯಾ ಅಂಡ್ ದೇರ್ ಘೋಟುಲ್" ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿದೆ.

ಛತ್ತೀಸಗಡದ ಪಹಾರಿ ಕೋಟ್ರಾ ಆದಿವಾಸಿ ಪಂಗಡದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಕ್ತ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಹುಡುಗರು 15ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ ವಧು ಅನ್ವೇಷಣೆಗೆ ಹೊರಡುತ್ತಾರೆ. ವಧುವಿನ ತಂದೆತಾಯಿಗಳ ಆಶೀರ್ವಾದ ಪಡೆದು ಅಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಏಳಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಮದುವೆಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ಹುಟ್ಟಿದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪಂಗಡದ ಮಕ್ಕಳು, ಥಾರು, ಖಾಸಾ ಮತ್ತು ಕೊನೆಕ್ ನಾಗಾ ಪಂಗಡಗಳಲ್ಲಿನ ಮುಕ್ತ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದಿವಾಸಿ ಪಂಗಡಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮುಕ್ತ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಸಹಜ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಸಮಾಜಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು. ಶಿಷ್ಟಾಚಾರದ, ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ನಾಗರಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ವರದಕ್ಷಿಣೆ, ಅಪ್ರಾಪ್ತವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದು, ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರದಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸಹಜ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಆದಿವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹಜ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಅಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಂದಿಗೂ ಧರ್ಮಗುರುಗಳು ಸೆಕ್ಸ್ ಎಂಬುದು ಪಾಪದ ಕಾರ್ಯಎಂಬಂತೆ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಆಯಾ ಧರ್ಮದ ಯುವಪೀಳಿಗೆಯೇ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಲು ತಯಾರಿಲ್ಲ. ಪುರುಷನ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಾಧನ ಎಂಬ ಶೃಂಖಲೆಯಿಂದ ಮಹಿಳೆ ಹೊರ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾಳೆ. ಹೀಗೆ ತೀವ್ರ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜವು ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಒಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ಮರ್ಯಾದೆಯ ಗಡಿಯೊಳಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ಸಂಬಂಧಗಳು ಗೌರವವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆ ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅದು ಮಾನವ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವೆನಿಸದು. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿ ತರದು.

ಭಾರತೀಯ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ವಿಷಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿ, ಖುಷ್ಬೂ ಛಿಜೀತಿ ಪಟ್ಟಿದ್ದು ಇನ್ನೂ ನೆನಪಲ್ಲಿದೆ. ಜಾಗತೀಕರಣ, ದೂರದರ್ಶನ ಮುಂತಾದವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ನಡೆ ನುಡಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿದರೂ, ಯುವ ಜನತೆ ಸ್ವಚ್ಛ, ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುವತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಯದ ಅಗತ್ಯತೆ. ●

ತಲೆನೋವು : ಹಲವು ಉಪಾಯಗಳು

ತಲೆನೋವು ಎಂತಹವರನ್ನು ಹಣ್ಣುಗಾಯಿ ನೀರುಗಾಯಿ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ದೈನಂದಿನ ಆಗುಹೋಗುಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ತಲೆನೋವನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಲು ಜನ ಬಗೆಬಗೆಯ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೆಲವೊಂದು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದು, ಅವು ನಿಮಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನಿಸಬಹುದು:

- ಒಣಶುಂಠಿಯ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಿಂದ ತುಸು ಉರಿದಂತೆ ಅನಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ನೋವಿನಿಂದ ನಿರಾಳತೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು ಕಿವಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲೂ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.
- ಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ಮೃದುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯೊಂದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಬಿಳಿ ವಿನೆಗರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿಕೊಂಡು ತಲೆಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಲವಾದರೂ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬಹುದು.
- ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯೆಂದರೆ, ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು. ಒಂದು ತೆಳ್ಳಗಿನ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ಯಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಹಣೆ ಹಾಗೂ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮುಂಜಾನೆ ಒಂದು ಸೇಬುಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ತಲೆನೋವು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ತಾಜಾ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಲೇಪನದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದುಕೊಂಡು, ಆ ಲೇಪನವನ್ನು ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ತಲೆನೋವು ವಾಸಿಯಾಗಬಹುದು.
- 10-15 ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ 4 ಎಸಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಒಣಶುಂಠಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಲೇಪನ ತಯಾರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- 2 ಲವಂಗ, 2ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದದ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಬಾದಾಮಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅರಿದು ಲೇಪನ ತಯಾರಿಸಿ, ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಲವಂಗದ ಪುಡಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಲೆನೋಯುತ್ತಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮನಸ್ಸನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದರಿಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ನಿರಾಳತೆ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳಗೊಂಡು ತಲೆನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಸಾಧಾರಣ ವಿಧಾನ, ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆ ಪಡೆಯುವುದು ಕಠಿಣ. ಏಕೆಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾ ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳಿಸುವುದೊಂದು ಸವಾಲ ಆಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ ಮೇ ಎಷ್ಟೊಂದು ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರಬೇಕಾಗುತ್ತ ಯೆಂದರೆ ಅನಗತ್ಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಬರಲ ಕೊಡಬಾರದು ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ಶಾಂ ಹಾಗೂ ಮೌನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತುಕೊ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಕಠಿಣ ಆದರೆ ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ.

ಈ ಉಪಾಯಗಳಿಂದಲೂ ನಿಮ್ಮ ತಲೆ ನೋ ವಾಸಿಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ತಪಾಸ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ನಪುಂಸಕ ಗ್ರಾಮ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಪುರುಷ
ನೊಬ್ಬ ನಪುಂಸಕನೆಂದೂ, ಸಂತಾನ ಭಾಗ್ಯ
ಡುವುದು ತನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದೆಂದೂ'
ಹಿರಂಗವಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾರ. ತಾನು
ಪುಂಸಕನೆಂದು ಅರಿವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ
ಮಾಜದ ಎದುರು
ರುಷಸಿಂಹದಂತೆಯೇ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ.
ದರೆ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಈ ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ,
ಜಿಯಾಬಾದ್‌ನ ಲೋನಿ
ಸಬಾದಲ್ಲಿರುವ ಲುಪ್ಪುಲ್ಲಾಪುರ ನವಾದ
ಮದ ಯಾವುದೇ ಪುರುಷನನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಿ
ೋಡಿ. ಆತ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನಪುಂಸಕನೆಂದು
ುಲ್ಲಂಖುಲ್ಲಾ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿನ
ಹಿಳೆಯರು ಮಾತೃತ್ವ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ
ಂಬಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕಳೆದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ
ಬ್ಬಾಕೆಯೂ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಡಲು
ಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಯಾರಾದರೂ
ರ್ಭ ಧರಿಸಿದರೂ ಅದು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವುದು
ರ್ಭಪಾತದಲ್ಲಿಯೇ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಇಲ್ಲಿಯ
ರುಣ ತರುಣಿಯರನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು
ಯಾರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ತೀರಾ ಹಣವಂತರು
ಗ್ರಾಮವನ್ನೇ ತೊರೆದು ಹೋಗಿ ದೂರದ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ
ವಾಸಿಸತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಮಟ್ಟದ ಹಣ
ಬಲವಿಲ್ಲದವರು ನಿತ್ಯ ನರಕದಂತಹ ಈ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ
ಮ್ಮ ದಿನಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುತ್ತಾ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸುಮಾರು 1000 ಜನಸಂಖ್ಯೆಯುಳ್ಳ ಈ
ಗ್ರಾಮದ ಪುರುಷರು ನಪುಂಸಕತೆಯಿಂದ
ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರನ್ನು
ಬಂಜೆತನ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಚರ್ಮರೋಗವಂತೂ ಎಷ್ಟು
ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ, ಅದರಿಂದ ಬಳಲದೇ
ಇರುವವರು ಒಬ್ಬರೂ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗಲಾರರು.
ಚಿತ್ರ ಚರ್ಮ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಓರ್ವ
ಮಹಿಳೆಯ ದೇಹವಿಡೀ ಮಸಿಕೆಂಡದಷ್ಟು ಕಪ್ಪಗಾಗಿ,
ಚರ್ಮವು ವಿಕಾರವಾಗಿ ಉಬ್ಬತೊಡಗಿದ್ದು ಆಕೆ ತನಗೆ
ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ ಎನ್ನತೊಡಗಿದ್ದಾಳೆ.

ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಶಾಪಗಳೂ ಈ ಗ್ರಾಮವನ್ನೇ
ಮುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾದರೂ ಏನು? ಸುಮಾರು
ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಲುಪ್ಪುಲ್ಲಾಪುರ ನವಾದ
ಬಳಿಯ ಖೇಕಡಾದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾದ ನಲವತ್ತೆರಡು
ಡೈಯಿಂಗ್ ಘಟಕಗಳು ಹಾಗೂ ಲುಪ್ಪುಲ್ಲಾಪುರದ
ಬಳಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ ರಾಜ್ಯ ಔದ್ಯೋಗಿಕ
ವಿಕಾಸ ನಿಗಮ ಸ್ಥಾಪಿಸಿರುವ ಟ್ರೋನಿಕ್ ಸಿಟಿ ಎಂದು
ನಿಖರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ಹೇಳಿ ಬಿಡಬಹುದು.
ಇವೆರಡರಿಂದ ಒಂದು ಗ್ರಾಮದ ಭಾಗ್ಯದ ಬಾಗಿಲೇ
ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳ
ಹಿಂದೆ ಸದೃಢ ಪುರುಷರಾಗಿದ್ದ ಗ್ರಾಮ ನಿವಾಸಿಗಳು
ಇಂದು ನಪುಂಸಕರಾಗಿ ಬದಲಾಗಿದ್ದಕ್ಕೆ
ಕಾರಣವಾವರೂ ಏನು?

ಇದೊಂದು ಸುದೀರ್ಘ ಕಥೆ. ಮಳೆಗಾಲದ
ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಲುಪ್ಪುಲ್ಲಾಪುರ ನವಾದ ಗ್ರಾಮದ ಬಳಿ
ತೊರೆಯೊಂದು ಹರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ
ಹೇಳಹೆಸರಿಲ್ಲದಂತೆ ಒಣಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಆ ತೊರೆ,
ಮಳೆಗಾಲದ ಹರಿಯುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ
ಹರಿದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಯಮುನಾ ನದಿಯನ್ನು
ಸೇರುತ್ತಿತ್ತು. ಮುಂದೆ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ ರಾಜ್ಯ
ಔದ್ಯೋಗಿಕ ವಿಕಾಸ ನಿಗಮವು ಈ ತೊರೆಯ
ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿಯೇ ಟ್ರೋನಿಕ್ ಸಿಟಿಯನ್ನು
ಸ್ಥಾಪಿಸಿತು. ಇಡೀ ಸಿಟಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ
ರಚಿಸಲಾಯಿತೆಂದರೆ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ತೊರೆ
ಹರಿಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅದು ಸಿಟಿಯ
ನಡುವಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಸುಮಾರು 5 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ
ಲುಪ್ಪುಲ್ಲಾಪುರದಿಂದ ಎತ್ತರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ
ಇರುವ ಖೇಕಡಾ ಎಂಬಲ್ಲಿ 42 ಡೈಯಿಂಗ್
ಘಟಕಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತಿದವು. ಆ ಘಟಕಗಳಿಂದ
ಹೊರಬಿದ್ದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಕಪ್ಪು
ನೀರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲುಪ್ಪುಲ್ಲಾಪುರ ಗ್ರಾಮದೆಡೆಗೆ
ಹರಿಯತೊಡಗಿದವು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅವು ಆ
ತೊರೆಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿಯೇ ಹರಿದು ಟ್ರೋನಿಕ್
ಸಿಟಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಹಾಯ್ದು ಯಮುನೆಯನ್ನು
ಸೇರತೊಡಗಿದವು. ಮಾಲಿನ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣ
ಮಂಡಳಿಯ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳದೇ
ಬಾಗಪತ್ ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತವು ತೊರೆಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ
ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳನ್ನು ಹರಿಬಿಡಲು ಡೈಯಿಂಗ್
ಘಟಕಗಳಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಿತ್ತು.



ಹೀಗೆ ಹರಿದು ಬರುತ್ತಿದ್ದ ರಸಾಯನಿಕಗಳ ದುರ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದು ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿದಾಗ ಟ್ರೋನಿಕ್ ಸಿಟಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಸ್ಥೆ ಯು.ಪಿ.ಎಸ್.ಐ.ಡಿ.ಸಿ.ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಸಿಟಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ನಾಲೆಗೆ ತಡೆ ಒಡ್ಡಿಬಿಟ್ಟರು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಕಪ್ಪು ನೀರು ಲುಪ್ಪುಲ್ಲಾಪುರ ಗ್ರಾಮದ ಸುತ್ತ ಮೂರು ಕಡೆ ಕೆರೆಯೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಬಿಟ್ಟಿತು. ಹೀಗೆ ನೀರು ನಿಂತುಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿನ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಭುವಿಯ ಒಳಗೆ ಸುಮಾರು 300 ಅಡಿಯವರೆಗೆ ಅಂತರ್ಜಲವನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸಿದವು. ಹೀಗಾಗಿ ಗ್ರಾಮದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮೊದಲು ಸಿಹಿ ಇದ್ದುದು ಕೆರೆ ರೂಪುಗೊಂಡು ಅಂತರ್ಜಲ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ನಂತರ ತೀರಾ ಕಹಿಯಾಗಿ ಹೋಯಿತು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಕುಡಿಯದೇ ಬೇರೆ ವಿಧಿ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ? ಅದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಇಂದು ಅಲ್ಲಿನ ಜನರ ಮೇಲೆ ನಪುಂಸಕತ್ವ, ಬಂಜೆತನ, ಚರ್ಮರೋಗ-ಮೊದಲಾದವುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವುದು.

ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಮಾಲಿನ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಂಡಲಿಯು ಇಲ್ಲಿನ ನೀರನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಮಿಯಂ ಮತ್ತು ಬೆಂಜಿಯಮ್‌ಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದೆ. ಕ್ರೋಮಿಯಂ ಮಾನವನ ಪಾಲಿಗೆ ನಿಧಾನ ವಿಷವಾಗಿದೆ. ಬೆಂಜಿಯಮ್‌ನಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ನಪುಂಸಕತ್ವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಲುಪ್ಪುಲ್ಲಾಪುರದ ಗ್ರಾಮದ ಜನರ ಸಮಸ್ಯೆ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ ವಿಧಾನಸಭೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಾಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಮುಲಾಯಮ್‌ಸಿಂಗ್ ಯಾದವ್‌ರ ಆದೇಶದ ಅನ್ವಯ ರಾಜ್ಯ ಮಾಲಿನ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಂಡಲಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ರಾಜೇಂದ್ರಸಿಂಗ್ ಚೌಹಾಣ್ ಈ ಗ[...] ಜೊತೆಗೆ ಬೇಕಡಾ ಮತ್ತು ಟ್ರೋನಿಕ್ ಸಿಟಿಗೆ [...] ನೀಡಿದ್ದರು. ಹಾಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ [...] ಬೇಕಡಾದಲ್ಲಿರುವ ಡೈಯಿಂಗ್ ಘಟಕಗ[...] ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಬೇಕು [...] ಹೇಳಿದ್ದರಾದರೂ, ಆನಂತರ [...] ಮುಚ್ಚುವುದರಿಂದ ರಾಜ್ಯದ ಆದಾ[...] ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉದ[...] ಕಸಿದುಕೊಂಡಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿವರಣ[...] ತಮ್ಮ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಹಿಂಪಡೆದುಕೊಂಡ[...] ಯು.ಪಿ.ಎಸ್.ಐ.ಡಿ.ಸಿ.ಯ ಅಧಿಕಾ[...] ಟ್ರೋನಿಕ್ ಸಿಟಿಯ ಸೀವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಆ ಕೆ[...] ರಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಹರಿಬಿಡಲು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ[...] ತಮ್ಮ ಆ ವಾಗ್ದಾನವನ್ನು ಅವರು ಪೂರೈಸಿಲ್ಲ. [...] ಎಲ್ಲರ ಮರ್ಜಿಯನ್ನು ಕಾಯುತ್ತಾ ಲುಪ್ಪುಲ್ಲಾ[...] ಜನತೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನರಕದರ್ಶನ ಮಾಡ[...] ಇದೆ.

ತಲೆಯೆತ್ತುತ್ತಿರುವ ಹೊಸ ಸೋಂಕುರೋಗಗಳು

ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳೆಂದರೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಒಂದು ಜೀವಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಜೀವಿಗೆ ಪ್ರಸಾರಗೊಳ್ಳುವ ರೋಗಗಳು. ಹಲವಾರು ಸಲ ಈ ರೋಗಗಳು ಪಿಡುಗು, ಮಹಾಪಿಡುಗುಗಳ ರೂಪ ತಾಳಿ ಮಾನವಕುಲವನ್ನೇ ಹೊಸೆದು ಹಾಕುವ ತಂತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವುದೇ ಒಂದು ಸಾಹಸವಾಗಿತ್ತು. ಕಾಲರಾ ರೋಗ, ಮೈಲಿಬೇನೆ, ಪ್ಲೇಗು, ಇನಫ್ಲುಯೆಂಝಾ, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಮರಣದ ಸೇನಾಪತಿಗಳೆಂದೇ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ರೋಗದ ಕಾರಣ ಅದು ಹರಡುವ ಬಗೆ ತಿಳಿಯಲೇ ಇಲ್ಲ. ಒಂದೊಂದು ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ದೇವರ ಹೆಸರಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೈಲಿಬೇನೆಗೆ ದೇವಿ ಎಂದೂ, ಕಾಲರಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮಾರಿಕಾ ಎಂದೂ, ಪ್ಲೇಗ್‌ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಪ್ಪುಮರಣವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಲೂಯಿಪಾಶ್ಚರ್ ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಹಾಯಕರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಕಾರಣವೆಂದು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರು. ಜಗತ್ತಿಗೆ ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಸಾರಿದರು. ಇದೊಂದು ಹಂತವಾಯಿತು. ರೋಗಾಣುಗಳು ಹೇಗೆ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ವಿವಿಧ ರೀತಿ ನೀತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರು. ಮೂರನೆಯ ಹಂತವೆಂದರೆ ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ತಯಾರಿಸುವುದು. ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ಹತ್ತಾರು ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ ಮದ್ದುಗಳು ಪೇಟೆಗೆ ಬಂದವು. ಈ ಎಲ್ಲ ದಾಳಿಗಳಿಂದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಮರೆಯಾಗತೊಡಗಿದವು. ಹಲವಾರು ದೇಶಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತವಾದವು. ಆಯಾ ದೇಶದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳೇ ಇಲ್ಲದಂತಾದವು. ಉಳಿದ ದೇಶಗಳು ಇದೇ ಗುರಿ ತಲುಪಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸತೊಡಗಿದವು. ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ತಮ್ಮ ಸಹಾಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರು.

ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವ ಕನಸು 'ಕಾಣತೊಡ'ಗಿದವು. ಆದರೆ ಈ ಕನಸು ನನಸಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೇ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಳೆದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತದೇ ಹೋದವು. ಹೊಸ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಕಾಣತೊಡಗಿದವು.

1. ಹಳೆಯ ಕಾಲರಾ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹೊಸ ಜಾತಿಯ ಹೊಸ ಗುಣಗಳ ಕಾಲರಾ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡವು. ಅವು ಮೊದಲಿನ ಮದ್ದುಗಳಿಗೆ ಮಣಿಯದಾದವು. ಮತ್ತೆ ಕಾಲರಾ ಕಾಣತೊಡಗಿತು.
2. ಮೊದಮೊದಲು ಕಾಮಾಲೆ ಎರಡನೇ ಪ[...] ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ಬರುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿ[...] ಬರಬರುತ್ತ ಬೇರೆ ಜಾತಿಯ ವೈರಸ್‌ಗಳ[...] ಭೀಕರ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಮೊದಲ[...] ಮತ್ತು 'ಬಿ' ಕಾಮಾಲೆ ವೈರಸ್‌ಗಳು[...] ಸರಿದವು. 'ಸಿ' ಮತ್ತು 'ಇ'ಜಾತಿಯ ವೈರ[...] ತಲೆ ಎತ್ತಿವೆ. ಮಾನವರನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಿ[...] ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ನಾವು[...] ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಲ್ಲ.
3. ಲೆಜಿಯೋನೆಲ್ಲಾ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ರೋ[...] ಹೊಸ ಪ್ರಕಾರದ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ [...] ನೂರಾರು ಜನರನ್ನು ಕೊಂದು ಹಾಕು[...]
4. ಇಬೋಲಾ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಸೂ[...] ಆಫ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಾವಳಿಯನ್ನೇ ಎಬ್ಬಿಸಿದ[...]
5. ರೋಟಾ ಎಂಬ ವೈರಸ್ ಕಣವು [...] ಕರುಳುಬೇನೆ ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು [...] ಹಾಕುತ್ತಲಿದೆ.
6. ಇವುಗಳೊಡನೆ ಏಡ್ಸ್ ವೈರಸ್ ಮಾನವ[...] ಹತ್ತಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋ[...] ಮಾನವರನ್ನು ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿವೆ.

- ಡಾ. ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋ[...]

ಮನೆಮದ್ದು

ಅರಿಶಿಣ

ವಿವರಣೆ : ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಹಳದೀ ಬಣ್ಣದ ಗಡ್ಡೆಗೆ ಅರಿಶಿಣವೆಂದೇ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. **ಸಂಸ್ಕೃತ :** ಹರಿದ್ರಾ, ಹಲದೀ, ಮೇಹಘ್ನಿ, ರಜನಿ, ನಿಶಾ. **ಹಿಂದಿ** ಹಲದೀ, ಹರದಿ. **ತಮಿಳು :** ಮಂಜಲ, ಮಂಜಿಳ್. **ತೆಲಗು :** ಪಸುವು, ಪಾಸುಪು. **ಇಂಗ್ಲೀಷ್ :** ಟರ್ಮರಿಕ್. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಾಮಧೇಯ Curcuma Longa.

ಗುಣ : ಅರಿಶಿಣವು ಮಸಾಲೆ ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದ್ದು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶುಭ-ಶೋಭನ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನಕ್ಕೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನ. ಮೊದಲು ಅರಿಶಿನ, ಅನಂತರ ಕುಂಕುಮ ಇರಲೇಬೇಕು. ಅರಿಶಿನವು ಕಟು-ಕಹಿ. ಉಷ್ಣಕಾರಿ, ಶೋಧಕ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು. ಮೈ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸುಂದರವನ್ನಾಗಿಸುವುದು ಪಾಂಡುರೋಗ, ಕೃಮಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು. ಚರ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಗುಣಕಾರಿಯೂ ಆಗಿದೆ. ಗಂಟಲು ನೋವು, ಕೆಮ್ಮು ಶೀತ, ಬಾವು, ಚರ್ಮ-ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡೆಯುವುದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ರಕ್ತದೋಷ, ಮೂತ್ರ ದೋಷ ಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣಕಾರಿ. ಕಾಮಾಲೆ-ಪಾಂಡು-ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಹುಣ್ಣು, ಗಾಯ, ಕೃಮಿ, ವ್ರಣ, ಮೊಡವೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಚರ್ಮರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಕಾಂತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಅರಿಶಿನವು ವಿಷಹರ, ನಂಜು ನಿವಾರಕ. ಆಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ (Antiseptic) ಇದ್ದಂತೆ. ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಬಹಳ ದಿನ ಕೆಡದಂತೆ ಇಡಲು ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಗಂಟಲು ನೋವು, ಗಂಟಲು ಬಾವು, ಗಂಟಲು ಗಂಟುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ : ಶುದ್ಧ ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ, ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಹಾಲು ಕೂಡಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪೇಸ್ಟಿನಂತೆ ಅರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸದರಿ ಗಂಧವನ್ನು ಗಂಟಲು ಬಾವು, ನೋವು, ಗಂಟುಗಳ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ಗುಣ ಕಂಡು ಬರುವವರೆಗೂ ಲೇಪನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಕೆರೆತಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ : ಶುದ್ಧ ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಅರಿಶಿಣ ಕಾಮಾಲೆ/ಜಾಂಡೀಸ್ ನಿವಾರಣೆಗೆ : ಶುದ್ಧ ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪಥ್ಯ, ಸಪ್ಪೆ ಆಹಾರ 10 ದಿನದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕೆಸರು ಹುಣ್ಣು ನಿವಾರಣೆಗೆ : ಮಲಗುವಾಗ ಕೆಸರು ಹುಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಅರಿಶಿಣದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿಕೊಂಡು, ಬಟ್ಟೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಮಲಗಬೇಕು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕುರುಗಳು ಒಡೆಯಲು : ಹರಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಲೆಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ದಪ್ಪನಾದ ಕುರುಗಳಿಗೆ ಪೋಲ್ಟೀಸ್‌ನಂತೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಲೇಪನ ಮಾಡಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಕುರುಗಳು ಒಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಕಾಲಿನ ಬಿರುಕು, ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ : ಮೇಲಿನಂತೆಯೇ ಲೇಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಬಿರುಕೂ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡೆದಿರುವುದು ಮಾಯುವುದು.

ಉಗುರುಸುತ್ತು ನೋವು, ಶಮನಕ್ಕೆ : ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ, ಒಂದಿಷ್ಟು ಸುಣ್ಣ, ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬರಿಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ, ದಪ್ಪನಾಗಿ ಉಗುರು ಸುತ್ತಿಗೆ ಮೆತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

ಪೀನಸದ ನಿವಾರಣೆಗೆ : ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ, ಒಣಶುಂಠಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು 4-5 ಹನಿಗಳಷ್ಟು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಕೂದಲನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು : ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮುಖ ಮತ್ತು ತುಟಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಕೂದಲು ಉದುರಲು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಲೇಪನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನೆಗಡಿ, ಮೂಗಿ ನಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂತೆ ಸಿಂಬಳ ಸೋರುವುದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ : ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಬೆರೆಸಿ, ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹೊಗೆ ಯನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಯೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಗಾಯಗಳಿಗೆ, ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹತೋಟಿಗೆ : ಕೂಡಲೆ ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿಯನ್ನು ಲೇಪನ ಮಾಡಿ, ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು ನಿಂತು, ಗಾಯವು ಬೇಗನೆ ಮಾಯುವುದು. ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಗೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಯವಾಗಿ ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಪುಡಿಯ ಲೇಪನದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಗುಣ ಕಂಡು ಬರುವುದು. ಇದು ವಿಷಹಾರಿ - ಆಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಗುಣ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳ ನೋವು, ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ : ಒಂದು ಚಮಚ ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿಯನ್ನು 4 ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ 2 ಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಳಿದಾಗ ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸೋಸಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಳಿದಿರುವ ಅರಿಶಿನ ಚರಟದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆ ತುಂಡನ್ನು ನೆನಸಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕಣ್ಣು ಒರೆಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಿಗೆ, ಮೊಡವೆ, ಚಿಬ್ಬು ನಿವಾರಣೆಗೆ : ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ, ಒಂದು ಚಮಚ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿಯನ್ನು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು, ಪೇಸ್ಟಿನಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೊಡವೆ, ಚಿಬ್ಬು ಇತ್ಯಾದಿ ಚರ್ಮರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಲೇಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲಾ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು. ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಶ್ರೀಗಂಧವು ದೊರಕದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಚರ್ಮದ ದದ್ದು, ಗಜಕರ್ಣ, ಕಡಿತ, ತುರಿಕೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ : ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ, ಮುಲಾಮಿನಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಯಾವುದೇ ಚರ್ಮ ದೋಷವಿರಲಿ, ಲೇಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೆಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿಕೊಂಡು ಲೇಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೊಡವೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು. ಇದರ ಲೇಪನದಿಂದ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಯ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.

ಅರಿಶಿಣ ಉತ್ತಮ ನಂಜು ನಿವಾರಕ, ಆ್ಯಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ, ದೇಹದ ಹೊರಗಿನ ರೋಗಗಳಲ್ಲೂ, ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಗುಣವುಂಟು.

ಚೇಳು, ಜೇನುನೊಣ, ಇತರೆ ಕ್ರಿಮಿ, ಕೀಟಗಳು ಕುಟುಕಿದಾಗ : ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬನ್ನು ಲಿಂಬೆಹುಳಿ ಇಲ್ಲವೆ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸದಲ್ಲಿ ತೇದು ಕುಟುಕಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂಜು-ವಿಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಮುಂಗಾಲಿನ ಮೇಲಿನ ಗಜಕರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಗೆ : ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟಿನಂತೆ ನಯವಾಗಿ ಮಸೆದು ರಾತ್ರಿ ದಪ್ಪನಾಗಿ ಲೇಪನ ಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆ (ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್) ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾರನೇ ದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಧಾರ : ಸಂಗ್ರಹ (ವಿವಿಧ ಮೂಲಗಳು)

ಡಾ. ವೈ.ಎಂ. ಪರಮೇಶ್ವರಯ್ಯ,, ದಾವಣಗೆರೆ.

(**ಸೂಚನೆ:** ಮನೆಮದ್ದು ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಓದುಗರು ಇವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.)



ಡಾ. ಟಿ.ಎಸ್.ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್

ಮನೋತಜ್ಞರು ಮತ್ತು
ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞರು

ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ - 10

ಸ್ತನಗಳು

ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಸ್ತನಗಳು ದೈವದತ್ತವಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದರೂ, ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಅದು ಅವಶ್ಯಕವೆನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಾವು ತಲುಪಿದ್ದೇವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯ ದೇಹದ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗವೂ ಪ್ರಚೋದನಕಾರಿಯೆನ್ನಬಹುದಾದರೂ, ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆಯೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಇದು ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಂತೂ ಅವರ ಉದ್ರೇಕದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೊದಲು ಕಂಡುಬರುವುದು ಅವರ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿಯೇ! ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೂ ಸ್ತನಗಳ ಕೊಡುಗೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಬಹಳ ಜನ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರ, ಉದ್ದ, ಅಗಲ, ಗಡಸುತನದ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲದ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ, ಆಕಾರ, ಗಡಸುತನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಯಾವುದೇ ಪ್ರಚಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡರೂ, ಯಾವುದೇ ರೂಪದರ್ಶಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವಾಗಲೂ ಎದೆಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗಂಡಸರು ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಅಳೆಯುವುದು ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರದ ಮೇಲೆಯೇ ಎನ್ನಬಹುದು. ಗಂಡಸರು ಯಾವುದೇ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ನೋಡಿದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವರ ನೋಟ ಮೊದಲು ಎದೆ, ನಂತರ ಮುಖದ ಬಳಿ ತಿರುಗುವುದಾಗಿ ಕಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಾನ್‌ವೇರವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೂ ಅವರ ಎದೆ, ಸ್ತನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲದ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳುಂಟು. ಹಲವೊಮ್ಮೆ ಪುರುಷರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಕೀಳಾಗಿ ಭಾವಿಸುವುದೂ ಉಂಟು. ಬಳ್ಳಾರಿಯ ಚೆನ್ನುವೆಂಕಿಯವರ ಪತ್ರದ ಈ ಸಾರವನ್ನು ಓದಿ:

ಡಾಕ್ಟರವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ದಪ್ಪ ದಪ್ಪವಾದ ಮೊಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಕುಂಡಿಯೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣವಂತೆ. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ ಬೇರೆ ಹುಡುಗಿಯರು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಮೊಲೆಗಳು, ಕುಂಡಿಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಗಂಡ, "ನೋಡು ಆ ಹುಡುಗಿಯ ತರಹ ನಿನ್ನ ಮೈಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೋ. ಆಗ ನಾನು ಬೇರೆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನೋಡುವ ಬದಲು ನಿನ್ನನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ" ಅಂತ ಸೋಷಿಯಲ್ ಆಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ನೋಡಲು ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ದಪ್ಪ ದಪ್ಪವಾದ ಮೊಲೆ ಮತ್ತು ಕುಂಡಿ ಬರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಅಥವಾ ಮಾತ್ರೆಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ? ಈಗ ನನ್ನ ಗಂಡ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ನನ್ನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿದ ನನಗೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಮೈಕಟ್ಟು ಬಂದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಶೇ.100ರಷ್ಟು ನನ್ನ ಗಂಡ ಅಧೀನದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ! ದಯವಿಟ್ಟು, ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿ.

ಗಂಡನಿಗೋಸ್ಕರ ಮೊಲೆಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಲು ಸಾ ಅದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಎಂದಾದರೂ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮಿಥ್ಯೆಗಳನ್ನು ತೊರೆಯಬೆ ಹೇಗೆ ಗಂಡಸಿನ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ತ್ರೀಯ ಸ್ತನಗಳನ್ನೂ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರ ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಗಂಡಸಿನ ಕರ್ತವ್ಯವೂ ಹೌದು. ಸರಿಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯ.

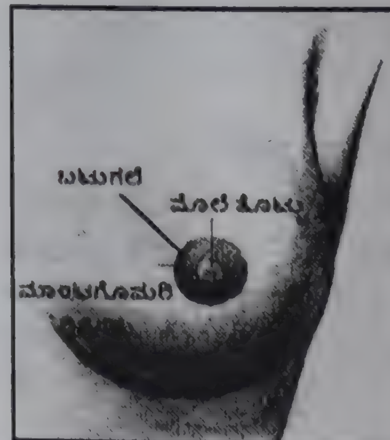
ಸ್ತನಗಳ ರಚನೆ

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಸ್ತ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ-

1. ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟುಗಳು, ಚೂಚುಕಗಳು ಅಥವಾ ತೊಟ್ಟುಗಳು (Nipples
2. ಬಟುಗಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಕಿರಿಡೆಗಳು (Areolae)
3. ಹಾಲುಗ್ರಂಥಿಗಳು (Milk Glands)
4. ಹಾಲು ಸಾಗುನಾಳಗಳು (Milk Ducts)
5. ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಊತಕಗಳು

ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟುಗಳು

ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಹಲವು ಆಕಾರಗಳು ಸಾಧ್ಯ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಚೂಪಾಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಅವು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿರಬಹ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತೊಟ್ಟುಗಳು ಮೊಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಮರಿಕೊಂಡಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹ ನಾಳಗಳು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮೂಡಿ, ತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಂದು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಮಗು ಚೀ ಈ ತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಹಾಲು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟಿನ ಅತಿಯಾದ ನರಗಳ ಪೂರೈಕೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳು ಅತಿ ಸಂವೇದನ ಭಾಗಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿರುವ ತೆಳುವಾದ ಸ್ನಾಯು ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ತೊಟ್ಟುಗಳು ನಿಮಿರಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಬಟ್ಟೆ ತಗ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಚಳಿಯಲ್ಲೂ ತೊಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಸಾಧ್ಯ. ಮೊ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯವರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವಂತೆ ಒಂದೇ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ, ಹಾಗೆಯೇ ತೊಟ್ಟಿನ ಗಾತ್ರ, ನಿಮಿರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಸಾಧ



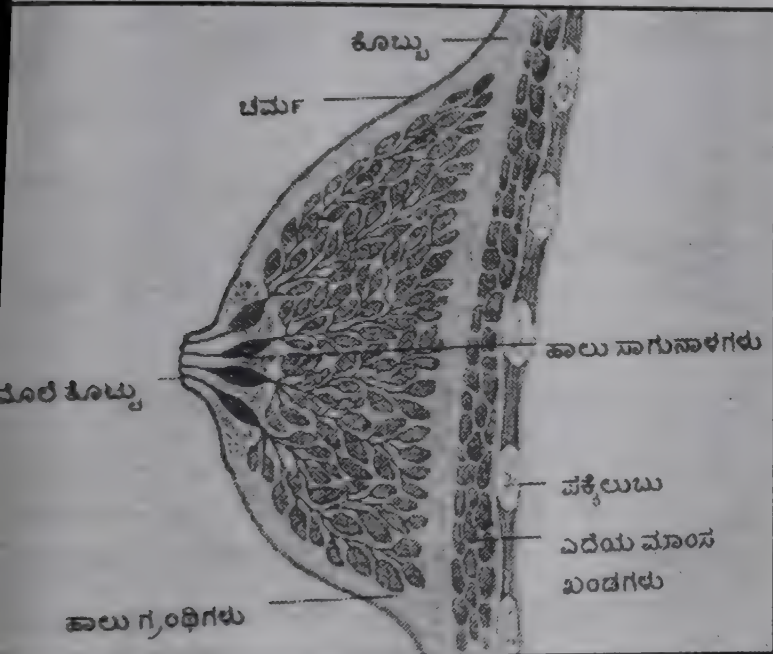
ಬಟುಗಲೆ ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದ ಕಪ್ಪು ಅಥವಾ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಭಾಗ. ಬಣ್ಣ, ಗಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಸ್ತ್ರೀಯಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಗೆ, ಹಾಗೆಯ ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಸಮಯದಿಂದ ಸಮಯ ಬದಲಾಗಬಹುದು.
ಮಾಂಟಗೋಮರಿ ದಿಣ್ಣೆಗಳು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮೊದಲ ಸಂಕೇತಗಳು.

...ಗಲೆಗಳು

...ೊಲೆ ತೊಟ್ಟಿನ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಕಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಕಂದು ವರ್ಣದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ...ಗಲೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಸಾಧ್ಯ. ಸ್ತ್ರೀಯಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ...ಸವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದೇ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲೂ ಸಮಯ ಸಮಯಕ್ಕೆ ...ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಬಟುಗಲೆಯಲ್ಲಿ ದಿಣ್ಣೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ...ಳಿಂದ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುವ ಎಣ್ಣೆಯಂತಹ ದ್ರವ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಅತಿ ...ರಿ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದಾಗ ಆ ದಿಣ್ಣೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಎದ್ದು ಕಾಣಬಹುದು. ...ಳನ್ನೇ Montegomery ದಿಣ್ಣೆಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಬಟುಗಲೆಗಳು ...ಧಾರಣೆಯಾದಾಗ ಅತಿ ಕಪ್ಪು ವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿನ ಜನನದ ...ರವೂ ಈ ಬಣ್ಣ ಉಳಿದಿರಬಹುದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಆತಂಕ ಪಡುವ ...ಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.

...ಲುಗ್ರಂಥಿಗಳು

...ಒಂದೊಂದು ಮೊಲೆಯಲ್ಲೂ 15 ರಿಂದ 25 ಹಾಲು ತಯಾರಿಕಾ ಕೋಶಗಳು ...ವುದುಂಟು. ಅಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಹಾಲು ಕೊಳವೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮಗು



ಸ್ತನಗಳ ರಚನೆ (ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ) ಕೊಬ್ಬು, ಚರ್ಮ, ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು, ಹಾಲು ಸಾಗುನಾಳಗಳು, ಪಕ್ಕೆಲುಬು, ಎದೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ಹಾಲುಗ್ರಂಥಿಗಳು

...ಪಿದಾಗ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಅಥವಾ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ ...ಯಾರಾಗುವ ಹಾಲಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಅಥವಾ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ...ತ್ಯಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲು ತಯಾರಿಕಾ ಕೋಶವು ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ...ಗಳಲ್ಲೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ.

...ಲು ಸಾಗುನಾಳಗಳು

... ಹಾಲಿನ ಕೋಶಗಳು ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ನಾಳಗಳಿವು. ...ತ್ಪಾದನೆಯಾದ ಹಾಲು ಕೋಶಗಳಿಂದ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಿದು ತೊಟ್ಟಿನ ... ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಚೀಪಿದಾಗ ಹಾಲು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ...ಲು ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಮಗುವಿನ ಚೀಪುವಿಕೆಯೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ. ...ಗೆಯೇ ತಾಯಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುವ ಎರಡು ಚೋದನಿಕೆಗಳು ಅವಶ್ಯಕ. ಪ್ರೊಲ್ಯಾಕ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ಚೋದನಿಕೆ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗು ಚೀಪುವುದರಿಂದ ಈ ಚೋದನಿಕೆಯೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಅಧಿಕ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆ ಸಾಧ್ಯ. ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಚೋದನಿಕೆ ಉತ್ಪಾದಿತ ಹಾಲನ್ನು ಕೋಶಗಳಿಂದ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ let-down ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿಯ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಹೆರಿಗೆಯಾದ

ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಮೊದಲು ತಯಾರಾಗುವ ಹಾಲಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗುಣಗಳುಂಟು. ಅದನ್ನೇ ಗಿಣ್ಣು ಹಾಲು ಇಲ್ಲವೇ colostrum ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಹಲವು ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳೂ ಉಂಟು. ಇದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಮಗುವಿನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲ ಹಲವು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು ಇದರಲ್ಲಿವೆ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಈ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ, ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಕೊನೆಯ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆಯಿಂದ ಈ ಹಾಲು ಜಿನುಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಮೊಲೆಯ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಆಕಾರ

ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿರುವ ಹಾಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಗಾತ್ರ, ಆಕಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ಮಿಥ್ಯೆಗಳುಂಟು.

ಕೆಲವು ಸಣ್ಣ ಸ್ತನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೊರಗಿದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಅತಿಯಾದ ಗಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಮುಜುಗರಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಚೂಪಾಗಿರುವುದಾಗಿ ಆತಂಕಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಜನರಾದರೆ, ಚಪ್ಪಟೆಯೆಂದು ಯೋಚಿಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಮೊಲೆಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ವಸ್ತುಗಳೆಂದು ಯೋಚಿಸುವ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಾಗಲಾರದು.

ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಮೊದಲ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎದೆಯ ನೋಟಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲವು ದಿನ ಉಬ್ಬಿದ ಎದೆ, ಹಾಲುಕ್ಕುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಅದು ತಾಯಿಯ ಚೋದನಿಕೆಗಳ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಗಾಬರಿಪಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಿಂದ ಬಂದ ಚೋದನಿಕೆಗಳ ಪರಿಣಾಮ ನಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹುಡುಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಚೋದನಿಕೆಗಳ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಸ್ತನಗಳು ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರೌಢತೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಿಕೆ, ಋತುಬಂಧ, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಚೋದನಿಕೆಗಳ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ. ಇದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ.

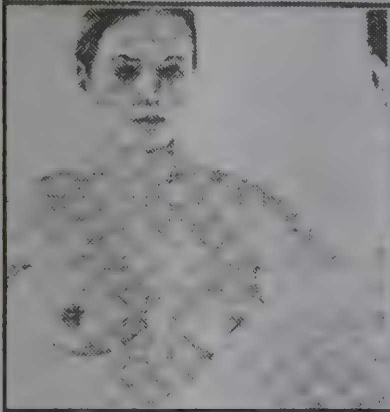
ಯಾವುದೇ ಸ್ತ್ರೀಯ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ವಂಶಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿ ಬರುವಂತಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ತಯಾರಾಗುವ ಹಾಲು ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ತ್ರೀಯ ಉದ್ರೇಕ ಅಥವಾ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗೂ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ.

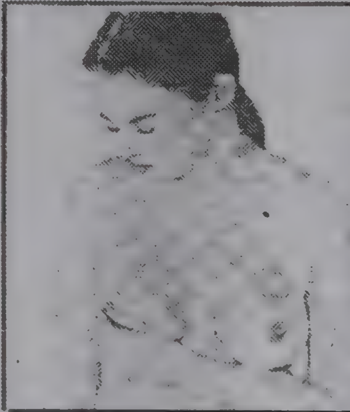

(ಎ)


(ಡಿ)


(ಬಿ)


(ಇ)


(ಸಿ)


(ಎಫ್)

ಸ್ತನದ ಅರ್ಬುದ ರೋಗದ ತಡೆಗೆ ಸ್ತನದ ಸ್ವಪರೀಕ್ಷೆ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನ.
(ಎ) ಕನ್ನಡಿಯೆದುರು ನಿಂತು ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಗಾತ್ರ, ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಿದ್ದರೆ ಗಮನಿಸಿ.
(ಬಿ) ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ.
(ಸಿ) ನಿತಂಬದ ಮೆ ಲಿಟ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
(ಡಿ ಮತ್ತು ಇ) ಸಿಂಬಿ ಸುತ್ತಿದಂತೆ ಕೈಯಿಂದ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಗಡ್ಡೆಯಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
(ಎಫ್) ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಒತ್ತಿ ದ್ರವದ ಸ್ರವಿಕೆಯಿರುವುದೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಏನೇ ಅನುಮಾನವಿದ್ದರೂ ಕೂಡಲೇ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಸ್ತನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

1. **ಮೊಲೆ, ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟಿನ ಬಳಿ ಕೂದಲಿದ್ದರೆ ಖಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣವೇ?**

   ಇಲ್ಲ. ಹಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮೊಲೆ ಹಾಗೂ ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟಿನ ಬಳಿ ಕೂದಲು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಗುಂಜೆಲುವಿನ ಕೂದಲು ಹೇಗೋ ಹಾಗೆಯೇ ಮೊಲೆಯ ಬಳಿಯ ಕೂದಲಿರಬಹುದು. ಸೌಂದರ್ಯವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಹಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಸುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನಾಜೂಕ ತೆಗೆಯಬೇಕಷ್ಟೆ.

2. **ಸ್ತನಗಳ ಕರೆಕ್ಟ್ ಸೈಜ್ ಎಷ್ಟು?**

   ಸ್ತನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸೈಜ್ ಎಂಬುದು ಮಿಥ್ಯೆಯಷ್ಟೆ. ಇದು ಒಬ್ಬೊ ಸ್ತ್ರೀಗೂ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ಸ್ತ್ರೀಯಲ್ಲೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಘಟ್ಟಗಳ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಾಧ್ಯ.

3. **ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?**

   ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಎದೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಬರಿಸುವುದರಿಂದ ಗಾತ್ರದಲ್ಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬದಲಾವ ಬರಿಸಬಹುದು.

4. **ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಬರಿಸಬಹುದೇ?**

   ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು. ಅದರಲ್ಲೂ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಸ್ತನಗ ಹಿರಿದಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಅರಿಯುವುದು ಒಳಿತು.

5. **ಯಾವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಬಹುದು**

   ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯೊಂದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ. ಆದರೆ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರವ ವೃದ್ಧಿಸಲಷ್ಟೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮೂರ್ಖತನವಾದೀತು! ಅಲ್ಲದೇ ಎಲ್ಲರಿ ಆ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯವೆನ್ನಲಾಗದು.

6. **ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಸಾಧ್ಯವೇ?**

   ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾ ಅದರಲ್ಲೂ ನೋವು ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಳಿತು. ಕೆಲವೂ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೋವ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

   ಇದೇ ರೀತಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ನೋ ಕಾಣಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅತಿಯಾಗಿ ನೀರಿನ ಶೇಖರಣೆ ಅಲ್ಲ ಚೋದನಿಕೆಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹೀಗಾಗುವುದುಂ ತಜ್ಞರು ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲರು.

7. **ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಕಲೆ ಮೂಡಬಲ್ಲವೇ?**

   ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಅತಿಯಾದ ದೇಹ ತೂಕವುಳ್ಳವರು ತೂಕ ಕಡಿ ಮಾಡಿದಂತೆ ಕಲೆ, ಗುರುತುಗಳು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮೂಡುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಹೀಗಾಗಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ.

8. **ಹಾಲೂಡುಗಿತ್ತಿ ಎಂದರೇನು?**

   ಬೇರೆಯವರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎದೆಯ ಹಾಲುಣಿಸುವವರಿಗೆ ಹಾಲೂಡು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ, ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯಿರುವಾಗ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಹು ಅತಿ ಹಣವಂತರೂ, ತಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ, ನಮೂ

ಸ್ತನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಿಥ್ಯೆಗಳು

- ಸ್ತ್ರೀಯ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕತೆಗೂ, ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವುಂಟು.
- ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದರಿಂದ ಮೊಲೆಗಳು ಜೋತು ಬೀಳುತ್ತವೆ.
- ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಹಾರುವುದು, ಕುಣಿಯುವುದರಿಂದ ಸ್ತನಗಳು ಜೋತು ಬೀಳುತ್ತವೆ.
- ಎದೆಗೆ ಗಂಟು ಬಿದ್ದರೆ, ಗಾಯವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ.
- 'ನಿಜವಾದ' ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಎದೆ ಉಬ್ಬಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- 'ನಿಜವಾದ' ಸ್ತ್ರೀಯ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಚೂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಸ್ತನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುವವವರು ಗಂಡಸರು ಮಾತ್ರ.
- ಮೊಲೆಯ ಸುತ್ತ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಕೂದಲಿದ್ದರೆ ಅದು ಗಂಡಸುತನದ ಪ್ರತೀಕ.
- ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಸ್ತನದ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೊಲೆ ಚಿಕ್ಕದಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಲಾರರು.
- ಮೊಲೆ ಚಿಕ್ಕದಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ.
- ದೊಡ್ಡ ಮೊಲೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಗಂಡಸರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.
- ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಎದೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಲಾರರು.
- ಎದೆಯನ್ನು ತೀಡುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಉದ್ರೇಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಎದೆ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಉದ್ರೇಕವಾದರೆ, ಅದು ಸಲಿಂಗರತಿಯ ದ್ಯೋತಕ.

ಈ ಯಾವುದೇ ಮಿಥ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಾಂಶವಿಲ್ಲ.

ತೊಂದರೆಯಾಗದಿರಲೆಂದು ಹಾಲೂಡುಗಿತ್ತಿಯರನ್ನು ನೇಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ಕೆಲವು ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಿರುವುದುಂಟು.

ಮೊಲೆಗಳನ್ನು ತೀಡುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯು ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ತುಂಗ ಶಿಖರವನ್ನು ತಲುಪಬಲ್ಲಳೇ?

ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳದಿರಲೂಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸ್ತನಗಳಿಂದ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವವರು ಗಂಡಸರು ಎಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಾಗಲಾರದು.

ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟರೂ ಸ್ತನಗಳು ಮೂಡದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಕೆಲವು ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೂಡಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಕಾಯಬೇಕಷ್ಟೆ.

ಚಪ್ಪಟೆ ಎದೆಯವರು ಮೆತ್ತೆ ತುಂಬಿದ ಬ್ರಾ ಧರಿಸಬಹುದೇ?

ಅದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೂ 'ದೊಡ್ಡ ಸ್ತನಗಳು ಬೇಕು' ಎಂಬ ಮಿಥ್ಯೆಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆಯಷ್ಟೆ. ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಪ್ರತೀಕ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪುರುಷರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಈ ರೀತಿಯ ಬ್ರಾಗಳನ್ನು ತೊಟ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು ನಂತರ ಪುರುಷರಿಂದ ತಿರಸ್ಕೃತರಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಉಂಟು.

12. ಸ್ತನಗಳ ವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಅತಿಯಾದ ಗಾತ್ರವಿರುವ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತಜ್ಞರು ಗಾತ್ರವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಬಲ್ಲರು. ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಊತಕದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದೊಂದು ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಹಿರಿದಾಗಿಸುವುದು ಇನ್ನೂ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಸಿಲಿಕೋನ್ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹಳೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದುದುಂಟು. ಆದರೆ ಅದರಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹಲವು. ಅದನ್ನು ಈಗ ಯಾರೂ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲವು ಹೊಸ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು Silicone Implant ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಬರಿಸಬಹುದು.

13. ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ಇದು ನಿಜವೇ?

ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಇದನ್ನು ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಚೋದನಿಕೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕಂಡು ಬಲುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಚೋದನಿಕೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಇಳಿದು ಎದೆ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂತಾನೆ ಮರಳುತ್ತದೆ.

14. ಸ್ತ್ರೀಯ ಮೊಲೆತೊಟ್ಟನಿಂದ ಹಾಲಲ್ಲದೇ ಬೇರೆ ರಸಗಳ ಸ್ರವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ದ್ಯೋತಕವೇ?

ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಲೂ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಕೆಲವು ಚೋದನಿಕೆಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಸ್ರವಿಕೆಗಳು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ರಕ್ತಮಿಶ್ರಿತ ಇಲ್ಲವೇ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಸ್ರವಿಕೆಯಿದ್ದರೆ ತಜ್ಞರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

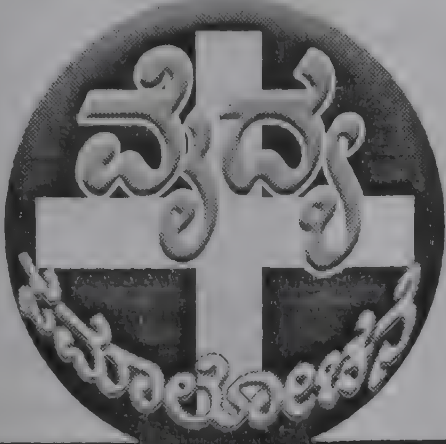
ಕಾಯಿಲೆಗಳು

1. ಗಡ್ಡೆಗಳು

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಸ್ತನದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ವಿವರವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅವಶ್ಯಕ. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಶೇಕಡ 75ರಿಂದ 80ರಷ್ಟು ಗಡ್ಡೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಗಡ್ಡೆಗಳು. ಸ್ತ್ರೀಯೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಡ್ಡೆಗಳಿರುವುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ಗಡ್ಡೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ನೋವಿದ್ದರೆ, ಅನುಮಾನವಿದ್ದರೆ ತಜ್ಞರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಪ್ರಾರಂಭದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಗಂಡಸರಲ್ಲೂ ಸ್ತನಗಳ ಅರ್ಬುದ ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು.

2. ಸ್ತನದ ಕೀವು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಒಡೆದ ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟನಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ದಾಳಿ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಹಾಲುಣಿಸದಿದ್ದರೆ ಶೇಖರಣೆಯಾದ ಹಾಲಿನಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಬಲ್ಲುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕೀವನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ.



ಡಾ. ಬಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರೊಂದಿಗ

ರಾಜಣ್ಣ ಪೀರಪ್ಪ, ಊರುಬೇಡ

➺ ನಾನು 20 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಯುವಕ. ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರಬಾಧೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲವಂತೂ ಮೂತ್ರ ಜೋರಾಗಿ ಬಂದಂತೆ ಅನಿಸಿದರೂ ಹನಿ ಹನಿಯಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇನು ಶರೀರದ ಉಷ್ಣ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿನಿಂದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ?

✦ ನೀವು ಯೂರೊಲಾಜಿಸ್ಟ್/ನೆಫ್ರೊಲಾಜಿಸ್ಟರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಯೂಬಿ/ ಸೋನೊಗ್ರಾಫಿ/ಕೆಯುಬಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಅಸಲಿ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

◆◆◆

ಗುಂಡಪ್ಪ ಜ., ಹರಿಹರ

➺ ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 23 ವರ್ಷ. ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಯಾಗಿದ್ದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಕಲ್ಲೆಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಉಗುಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದರಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಉಗುಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

✦ ನೀವು ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸೋನೊಗ್ರಫಿ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಮಾಡಿಸಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕ್ಷಯರೋಗ ಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

◆◆◆

ನಾಗೇಂದ್ರ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

➺ ನಾನು 21ರ ತರುಣ. ನನ್ನ ಶಿಶ್ನದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಚರ್ಮ ವಿಕಾರಗೊಂಡಿದೆ. ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರದೆ ನಾಜೂಕಾಗಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೇ ನಿವಾರಿಸಬಹುದೇ?

✦ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೇ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ರು-ಬ-ರು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರವೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಫಾಯಮೋಸಿಸ್ (Phimosis) ಇದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

◆◆◆

ಕಾಡೇಶ್ವರ್, ಮಂಡ್ಯ

➺ ನಾನಿನ್ನೂ ಯುವಕ. ಈಗಲೆ-3.75 ನಂಬರಿನ ಕನ್ನಡಕ ಹಚ್ಚಿದ್ದೇನೆ. ದೆಹಲಿಯ ಯಾವುದೋ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಸಿಕ್ ಎಕ್ಸಾಯಿಮರ್ ಲೇಸರ್‌ದಿಂದ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡುವ ಸೌಲಭ್ಯ ಇದೆಯಂತೆ. ಆಪರೇಷನ್ ನಂತರ ಕನ್ನಡಕ ಹಚ್ಚುವ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ. ಆ ಆಪರೇಷನ್ ಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತವೇ? ಎಷ್ಟು ಖರ್ಚು ತಗಲುತ್ತದೆ. ದೆಹಲಿಯ ಯಾವ ಯಾವ ಯಾವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆ?

✦ ಯಾವುದೇ ಆಪರೇಷನ್ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಲೈಸಿಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಕೆಲವು ನಂಬರ್ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ರಾತ್ರಿ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ಣ ಪರಿಶೀಲನೆಯ ನಂತರವೇ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ದೆಹಲಿಯ ಅನೇಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ಇದೆ. ಅಪೋಲೋ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೂ ಸಹ.

◆◆◆

ಮಹಿಪಾಲ, ಚಿಕ್ಕ ನಾಯ್ಕನಹಳ್ಳಿ
(ವಯಸ್ಸು 73 ವರ್ಷ)

➺ ನಾನು ಶುದ್ಧ ಶಾಖಾಹಾರಿ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೂ ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಏನು?

✦ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಉದರ ರೋಗ ತಜ್ಞ (ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಎಂಟ್ರೊಲಜಿಸ್ಟ್) ರಿಂದ ಉದರವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ.

◆◆◆

ದೇವೀರಮ್ಮ, ವನದುರ್ಗ

➺ ನಾನು 20 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ತರುಣಿ. ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾದ ಕೂಡಲೇ ಯೋನಿಯಿಂದ ನೀರಿನಂಥ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

✦ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರು ನಿಮಗೆ 'ಕೆಂಡಿಡ್ ವಜಿನಲ್' ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಒಂ ವಾರ ರಾತ್ರಿ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಹೇಳಬಹುದು. ಆಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋ

◆◆◆

ಕಮಲೇಶ್, ಚಿಕ್ಕಸುಗೂರು

➺ ನಾನು ಗೃಹಸ್ಥ. ವಯಸ್ಸು 53 ವಷ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಬಹುದಿನಗಳಿಂದಲೂ ಇದೆ. ಮ ತಿಳಿಯಾಗಿರದೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತ ತ್ರಿಫಲಾಚೂರ್ಣ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮಾ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತ ಎಂಡೊಸ್ಕೊಪಿ, ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್, ಎಕ್ಸರೇ ಮ ಮಲಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ರಿಪೋರ್ಟ್‌ಗ ಸಕ್ರಮವಾಗಿವೆ.

✦ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅನೇಕ ಔಷಧಗಳ ನಾರಿನಂಶವಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು, ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗ್ಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆಯಾ ಋತುಮಾನ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ನೀ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ವ್ಯಾಯಾ ಮಾಡಿ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸಮಯವ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

◆◆◆

ದೀಪಾ, ಹೂವಿನಹಳ್ಳಿ

➺ ನಾನು 26 ವರ್ಷದ ತರುಣಿ. ಮುಖದ ಮೆ ಕಪ್ಪು ಮೊಡವೆಗಳು ಎದ್ದಿವೆ. ಕೈಯಿ ಹಿಸುಕಿದರೆ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

✦ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಹಿಸುಕಬೇಡಿ. ಹ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಾಗುತ್ತ 'Clindae-a gel'ಅನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂ ತಿಂಗಳು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗಲೂ ಕಪ್ಪು ಕಲೆ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞ ಕಾಣಿರಿ.

◆◆◆

ರಾಜೇಶ, ಕೆ.ಜಿ.ಎಫ್.

➺ ನನಗೆ ತುರಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಈ ತು ಇರುವುದು ಜನನಾಂಗ, ಗುದದ ಅಂಡಕೋಶದಲ್ಲಿ. Anti-fungal ಕ್ರೀ ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಕೆಲ ದಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಶಾಶ್ವತ ಪರಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಲಮೂತ್ರ, ರಕ್ತದೊ ಮುಂತಾದ ಟೆಸ್ಟ್ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಸಕ್ರಮವಾಗಿವೆ.

✦ ನಿಮ್ಮ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿ

ಇದು 'ನ್ಯೂರೋಡರ್ಮಾಟೈಟಿಸ್' ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಇರಬಹುದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆಯುಂಟಾಗಿ ಉರಿಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಡರ್ಮೊಟೊಲಜಿಸ್ಟರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

♦♦♦

ಅಭಿಷೇಕ್, ಶ್ರೀರಂಗಪಟ್ಟಣ

➺ **ನಾನು 22ರ ಯುವಕ. ನನ್ನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಅದರಿಂದ ನನ್ನ ಮುಖ ಅಂದಗೆಟ್ಟಿದೆ. ನನಗೆ ನಾಚಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.**

✦ ನೀವು ಲೇಸರ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮತಜ್ಞರನ್ನು ಅಥವಾ ಕಾಸ್ಮೋಟಿಕ್ಸ್ ಸರ್ಜನ್‌ರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

♦♦♦

ಸಮೀರ, ಬಿಜಾಪುರ

➺ **ನಾನು 23ರ ಪ್ರೌಢಸ್ಥ. ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚುಕ್ಕೆಗಳಾಗಿವೆ. ಉರಿಯುತ್ತವೆ. ಮುಖವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದರೂ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರೂ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಇದೆ.**

✦ ಅಕುಲರ್ (Acular) ಎಂಬ ಐ ಡ್ರಾಪ್‌ಅನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ 15 ದಿನ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅನಂತರ ರೆನೊಲೆನ್ (Renolen) ಎಂಬ ಐಡ್ರಾಪ್‌ಅನ್ನು ಎರಡು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚುಕ್ಕೆಗಳನ್ನೇ ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಡಿ. ನೇತ್ರತಜ್ಞರನ್ನೂ ಕಾಣಿರಿ.

♦♦♦

ರೇಖಾ, ಸಂದಿ (35 ವರ್ಷ)

➺ **ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳು ಜುಮ್ಮು ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ನೀರು ಹತ್ತಿದರೆ, ಚಳಿಯಾದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರೆ ಕಾಲಿನಿಂದ ಟೊಂಕದವರೆಗೆ ಸುಂದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.**

✦ ನಿಮ್ಮ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಎಲುಬು ಸಂದು ಬಿದ್ದಿರಬಹುದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆರ್ಥೋಪೆಡಿಸ್ ಸರ್ಜನ್‌ರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರು ನಿಮಗೆ ಎಂ.ಆರ್.ಐ. (MRI) ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಲು ಹೇಳಬಹುದು.

♦♦♦

ಅರವಿಂದ, (ವಯಸ್ಸು 55 ವರ್ಷ), ಬಾದಾಮಿ

➺ **ನಾನು ಮಾಯಿಯೆಲ್ಜಿಯಾ ಮತ್ತು ಆರ್ಥರಾಯಿಟಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವೆ?**

ರೂ-ಬ-ರೂ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸುವವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಅಸಲಿ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲುಬು ರೋಗತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ. ಅವರ ಸಲಹೆ ಪ್ರಕಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಿರಿ.

♦♦♦

ಸೈಯದ್ ಆಸಿಫ್, ಮಂಡ್ಯ

➺ **ಬೆನ್ನಿನ ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರ್ಥೋಪೆಡಿಕ್ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಕೂಡ ಆಗಿದೆ. ರಿಪೋರ್ಟ್ ಸಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 40 ವರ್ಷ.**

✦ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಶೀತ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣದಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ರೋಗನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಯನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಎಲುಬು ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಂಡು ಅವರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಿ.

♦♦♦

ಅಂಜಲಿ, ಊರುಬೇಡ

➺ **ನಾನು 25 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಗೃಹಿಣಿ. ನನ್ನ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಚಿಕ್ಕದು. ಇದಕ್ಕೆ 'ಸ್ಟೈನಿನ್ ಜಂಗ್ಗೊ' ಎಂಬ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಔಷಧ ರಾಮಬಾಣದಂತೆ ಎಂದು ನಾನು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ?**

✦ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳ ಆಕಾರ ದೊಡ್ಡದಾಗ ಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್‌ರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅವರು ಸಿಲಿಕಾನ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ (Silicon Implant) ಎಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡಬಹುದು.

♦♦♦

ರೋಹಿತ್, ಇಂಡಿ

➺ **ನಾನು 45ರ ಗೃಹಸ್ಥ. 'ಬ್ರೋಂಕಿಯಲ್' ಉಬ್ಬಸ ಅಥವಾ ದಮ್ಮು ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನಿದೆ?**

✦ ನಿಮ್ಮ ರೋಗಗಳ ಟೆಸ್ಟ್ ರಿಪೋರ್ಟ್ ನೋಡದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ 'ಇನ್ ಹೇಲರ್' ಬಳಸಬಹುದು.

♦♦♦

ಮನೋಜ, ಉಡುಪಿ

➺ **ನನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗವಿತ್ತು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕೋರ್ಸ್ ಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಈಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಹಸಿವೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಮುಖ ಕಪ್ಪಾಗಿದೆ. ಮೂಗು ಬಂದ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಂದ ಉಸಿರೆಳೆಯುತ್ತಾಳೆ. ಏನೀ ಸಮಸ್ಯೆ?**

✦ ಸಾಯಿನುಸಾಯಿಟಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಲೂ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಎದೆ, ಮೂಗು, ಕಿವಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಿ.

♦♦♦

ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಕೆಂಭಾವಿ

➺ **ನಾನು 23ರ ಗೃಹಿಣಿ. ನನ್ನ ಶರೀರ ದಪ್ಪಗಿದೆ. ನೋಡಲು ದಪ್ಪಗೆ ಕಾಣುತ್ತೇನೆ. ಜನರು ನನ್ನನ್ನು 'ಮೋಟಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ನಾಚಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಸಪಾಟವಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?**

✦ 'ಪುನರ್ನವಾರಿಷ್ಟ', 'ಮಹಾರಾಸ್ನಾದಿ ಕ್ವಾಥ್' ಎರಡನ್ನೂ ಮುಂಜಾನೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಿನಿ 2 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಂತರ ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಯಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

♦♦♦

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೇ? ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಳುಹಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ ಹಾಗೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೂಪನ್ ಕಳುಹಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
'ಆರೋಗ್ಯ : ಸಮಸ್ಯೆ-ಸಲಹೆ'/ವೈದ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನ ವಿಭಾಗ
ನಂ 732, 9ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 3ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್.
ಬಸವೇಶ್ವರನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 079.

ಹೆಲ್ತ್ ಕ್ವಿಜ್—3

ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ್
ಕಲ್ಲಹಳ್ಳಿ, ಮಂಡ್ಯ.

: ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು :

21) Alopecia ಎಂದರೇನು ?
22) Odynophagia ಎಂದರೇನು ?
23) ಮಜ್ಜೆ ಅಂಗಾಂಶ ಕಸಿಯನ್ನು (ಎಲುಬಿನ ನೆಣ, ಮೂಳೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು Transplant ಮಾಡುವುದು) ಗ್ರಾಹಿಗೆ ಹೇಗೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ?
24) Placenta Previa ಎಂದರೇನು ?
25) ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೂ ನೀಡುವ Vaccine ಹೆಸರೇನು ?
26) ಯಾವುದಕ್ಕೆ 'ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶ ಜೀವಸತ್ವ' (Sunshine Vitamin) ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ?
27) 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ರಸಾಯನಿಕ ಹೆಸರೇನು?
28) Puerperium ಎಂದರೇನು ?
29) ಯಾವ ಜೀವಿ (Organism) 'ಏಯ್ಡ್ಸ್' ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ?
30) ಗಿನಿ ಹುಳುಗಳು (Guinea Worms) ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಪಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ?
31) ಎಷ್ಟನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ದಡಾರದ (Measles ; ಗೋರ ; ಗೊಬ್ಬರ ಗೇಣಿತಟ್ಟು ; ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಳುವ, ಒಂದು ವೈರಸ್ ರೋಗ) ವ್ಯಾಕ್ಸೀನನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು ?
32) ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ (Metabolism : ಉಪಾಪಚಯ ; ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದೇಹಕೋಶದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಜೀವ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಮತ್ತು ಜೀವ ದ್ರವ್ಯವು ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದಿ ಸರಳ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗುವ ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ) ಪ್ರಮುಖ ಆಮ್ಲೋತ್ಪನ್ನ ಯಾವುದು ?

ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ ವೃದ್ಧರ ಪಾಲನೆ



ಪರಿವಾರದ ಚಕ್ರೀಯ ಗುಣ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಹಜ ಧರ್ಮ. ಮಕ್ಕಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆ ತಂದೆ ತಾಯಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದೆಡೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಪೋಷಕರು ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಸುಕೋಮಲ ಕರಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿದ್ದರೋ, ಮುಂದೆ ಅದೇ ಮಗುವಿನ ಸದೃಢ ಕೈಗಳತ್ತ ಆಸರೆಗಾಗಿ ಅವರು ಕೈ ಚಾಚುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದಿನ ಅತ್ಯಂತ ವ್ಯಸ್ತ ಪೀಳಿಗೆಯು ವೃದ್ಧರ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ತಲೆನೋವು ಎಂಬಂತೆ ನೋಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಈ ಪಾಲನೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲರೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸಂತಸದ ಅನುಭೂತಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ ಪೋಷಕರೇ ಮಗುವಿನಂತಾದಾಗ ಅವರನ್ನು ಸೌಖ್ಯವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಅವರಿಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗಿದಿಡಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮಕ್ಕಳ ಹೆಗಲೇರುತ್ತದೆ.

ಇಂದಿನ ವೇಗದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆ ರೀತಿ ವೃದ್ಧರಿಗಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದು ಇರಿಸುವುದೆಂದರೆ ಸುಲಭದ ಮಾತಲ್ಲ. ಈ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪರಿವಾರದ ಸದಸ್ಯರು ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರೂ ವೃತ್ತಿ ನಿರತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಕಛೇರಿಯ ಕೆಲಸ, ಮನೆಯ ಕೆಲಸ, ವೃದ್ಧರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು - ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದು.

ಪರಿವಾರದ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿ ವೃದ್ಧರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ತಮಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಕಷ್ಟವಾಗಿ

...ಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ಎಂತಹ ...ತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ...ೂರೆದು ತಾವೊಬ್ಬರೇ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗ...ಹುದಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಜಾಗಕ್ಕೆ ...ಡಿಹೋಗೋಣ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಭಾಸವಾಗ...ೂಡಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ತಮಗಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಕೆಲಸ ...ಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಗಿಲ್ಟಿ ಫೀಲಿಂಗ್ ...ಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅವರ ...ಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಬಿಗಡಾಯಿಸುವಿಕೆಗೆ ...ಾರಣವಾಗಬಹುದು. ವೃದ್ಧರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಪರಿವಾರದ ಎಲ್ಲರೂ ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಂಬಲ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂತಹ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರು ಬೇರೆಯವರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಇತರೆ ಸದಸ್ಯರು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ತಾವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ವೃದ್ಧರನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ತಲೆನೋವು ಎಂಬಂತೆ ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಅವರನ್ನು ತಮ್ಮವರು ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಹೇಗೆ ವೃದ್ಧರೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತೀರೋ ಅದೇ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳೂ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವೃದ್ಧರನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ತಲೆನೋವು ಎಂಬಂತೆ ಭಾವಿಸಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಅವರನ್ನು ತಮ್ಮವರು ಎಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ವೃದ್ಧ ಸದಸ್ಯರು ಯಾರ ಪಾಲಿಗೂ ಭಾರವಲ್ಲ ಎಂದು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಭಾಸವಾಗುವಂತೆ ವರ್ತಿಸಿ. ನೀವು ಹೇಗೆ ವೃದ್ಧರೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತೀರೋ ಅದೇ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳೂ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬೇರೆ ಕೃತಿಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿಯಾದರೂ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಮನೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹಚ್ಚದಿದ್ದರೆ ಅವು ಮುಂದೆ ನೀವು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾರವು. ಅದೇ ರೀತಿ ವೃದ್ಧರ ಜೊತೆಗಿನ ವ್ಯವಹಾರವೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜ ಅಜ್ಜಿ ಇದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಒಡನಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಅವು ಎಲ್ಲಿಗಾದರೂ ಹೊರಟಾಗ ಅಜ್ಜ ಅಜ್ಜಿಗೆ ಮರೆಯದೇ ಹೇಳಿ ಹೋಗಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿಂದ ವಾಪಾಸಾದ ನಂತರ ಅಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದ್ದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿಯಾದರೂ ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕು ಎಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮನೆಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಗೆಳೆಯರು, ಅತಿಥಿಗಳು ಬಂದರೆ ಅವರನ್ನು ಮನೆಯ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಎಷ್ಟು ವ್ಯಸ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ ವೃದ್ಧರಾದ ತಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದೂ ಅವರಿಗೆ ತಲೆನೋವು ಎನ್ನಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ನಿಮಗೆ ಎಂದಾದದರೂ ಭಾಸವಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯದ ದಿನಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಅವರು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೊಗುತ್ತಿದ್ದರು ; ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಅವರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಲೆನೋವು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದರೆ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತೇ ?

ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೊಂದು ಚಿಕ್ಕ ಸಲಹೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ತವರು ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ಎಂದರೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಇವರ ಮಾತಾ ಪಿತೃಗಳು ವೃದ್ಧರಾಗಿ ಅವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಇವರ ಅತ್ತಿಗೆ ಯಾರಾದರೂ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ತವರಿನಲ್ಲಿ ತಾವು ಅಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಈ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಅತ್ತಿಗೆಯ ಪಾಲಿಗೆ ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು ಎನ್ನುವುದು ಸರ್ವವೇದ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಅತ್ತಿಗೆ-ನಾದಿನಿಯರ ಮಧ್ಯೆ ಜಟಾಪಟಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ; ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ವೃದ್ಧ ಮಾತಾ ಪಿತೃಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಉಂಟಾಗಭುದು. ಹಾಗಾಗದಂತೆ ಗಮನ ವಹಿಸುವುದು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಹೋದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಕರ್ತವ್ಯ. ●

ಹೆಲ್ತ್ ಕ್ವಿಜ್-3

: ಉತ್ತರಗಳು :

21) ಕೂದಲನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಬೋಳು ತಲೆ ; ಪೂರ್ಣತಃ ಅಥವಾ ಆಂಶಿಕವಾಗಿ ಕೂದಲು ಉದುರಿ ಹೋಗುವುದು.

22) ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವವನ್ನು (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯ ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲನ್ನು ನುಂಗಿದಾಗ), ಎದೆ ಮೂಳೆ (Breastbone) ಕೆಳಗೆ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಉರಿತ ಅಥವಾ ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇದು ಅನ್ನ ನಾಳದ ಉರಿಯೂತದ (Oesophagitis) ಲಕ್ಷಣ.

23) Intravenously (ಅಭಿಧಮನಿಗಳೊಳಕ್ಕೆ).

24) ಹೊಕ್ಕುಳ ಬಳ್ಳಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುವ, ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಹೊರದೂಡಲ್ಪಡುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಗರ್ಭ ವೇಷ್ಟನ (ಮಾಸು), ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಹಾಗೆ ಆಗದೆ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ Placenta Previa.

25) Tetanus Vaccine (ಧನುರ್ವಾಯು ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆ) ಧನುರ್ವಾಯು ಎಂದರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆವು ರೋಗ.

26) 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವ

27) ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಫಿರಾಲ್ (Calciferol)

28) ಶಿಶು ಜನನವಾದ ಆರುವಾರಗಳ ನಂತರ ತಾಯಿಯ ಅಂಗಗಳು, ಗರ್ಭಿಣಿ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ಮುನ್ನ ಇದ್ದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುವುದಕ್ಕೆ Puerperium ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

29) HIV ವೈರಸ್

30) ನೀರನ್ನು ಶೋಧಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ

31) 9 ರಿಂದ 12 ತಿಂಗಳುಗಳ ಒಳಗೆ

32) ಕಾರ್ಬೋನಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಸಮಾನವಾದ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ (ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್)

ಬಿಟ್ಟರೆ ಕೆಟ್ಟೆ !

ವೃದ್ಧ ದಂಪತಿ ಕೈ ಕೈ ಹಿಡಿದು ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗೆ ಕೈ ಹಿಡಿದು ನಡೆವ ಅವರ ಪ್ರೀತಿಯ ಪರಿ ಎಂಥವರಿಗೂ ಅಚ್ಚರಿ ಮೂಡಿಸುವಂತಿತ್ತು.

ಕಡೆಗೆ ದಾರಿಯಲ್ಲೊಂದು ತರುಣ ಜೋಡಿ ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿಯೇಬಿಟ್ಟಿತು,

"ಎಷ್ಟು ವರ್ಷವಾಯಿತು ನಿಮ್ಮ ಮದುವೆಯಾಗಿ ?"

" ದಾಟಿತು ನಲವತ್ತು" ಉತ್ತರ ಬಂತು.

"ಆಗಿನಿಂದಲೂ ಹೀಗೇ ಕೈ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು..."

"ಹೌದೌದು, ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೊರಟಾಗ ನಾನು ಇವಳ ಕೈ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡೇ ಇರ್ತೇನೆ"

"ಅಬ್ಬ, ಎಂಥಾ ಪ್ರೀತಿ..."

"ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯ ಅಂದ್ರೆ ಇವಳ ಕೈ ಬಿಟ್ರೆ ಸಾಕು ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡೋಕೆ ಹೊರಟು ಬಿಡ್ತಾಳೆ. ಅದಿಕ್ಕೇ..." ●

ಸ್ವಲ್ಪಾನೂ ಬದಲಾಗಿಲ್ಲ !

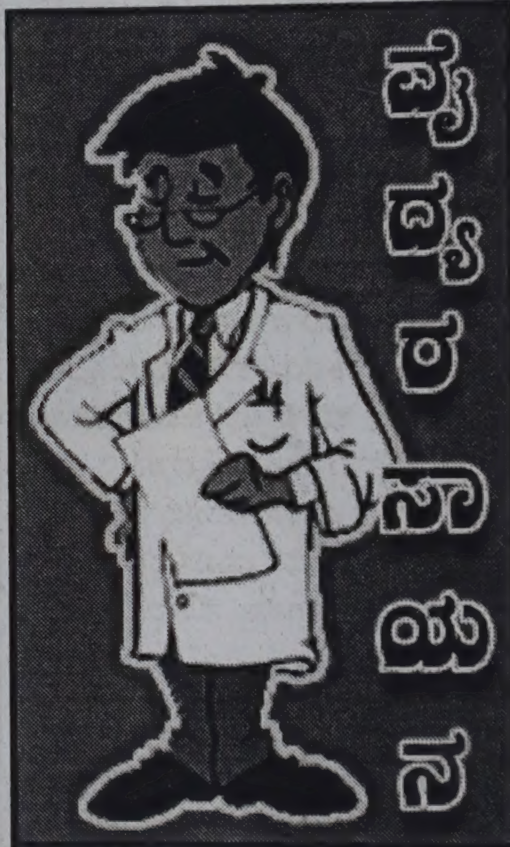
ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಅದು. ಅವರ ಚೇಂಬರನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ರೋಗಿ ಅವರನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತ "ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಾನು ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗ ಹಿಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಬಂದಿದ್ದೆ. ಅವತ್ತಿಂದ ಇವತ್ತಿನವರೆಗೆ ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪಾನೂ ಬದಲಾಯಿಸಿಲ್ಲ ನೋಡಿ..."

ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಇನ್ನಿಲ್ಲದ ಖುಷಿಯಾಗಿ ಹೋಯಿತು. ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದಿಂದ ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದೀರಿ ಅಂದರೆ ಯಾರಿಗೆ ತಾನೇ ಖುಷಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಹೇಳಿ ? ಸಟಕ್ಕನೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡರು. ದಪ್ಪಗಾದ ಕಾರಣ ಕೂತುಹೋಗಿದ್ದ ಗದ್ದ ಕಾಣಬಾರದು ಎಂದು ಕಾಲರನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದರು. ಹಿಂದೆ ಸರಿದುಹೋಗಿದ್ದ ಕೂದಲ ಮೇಲೂ ಕೈ ಹೋಯಿತು. ಹಾಗೆಯೇ ನಸುನಗುತ್ತಾ ಕೇಳಿದರು "ನಿಜಕ್ಕೂ...?"

"ಹೌದು ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಅವಾಗ ನಾನು ಬಂದಾಗ್ಲೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗೋಕೆ ತೊಂಬತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕಾಯಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಇವತ್ತೂ ನೋಡಿ ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಂಬತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕಾದ ಮೇಲೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಚೇಂಬರ್ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಅವಕಾಶ ದೊರೆತಿದೆ..." ●

ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ





ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಶಿಬಿರ ಯಶಸ್ವಿ



ಸಾರ್...ಆಪರೇಷನ್‌ಗೆ ಬಳಸಿದ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳು ಕಾಣೆಸ್ತಾ ಇಲ್ಲಾರೀ....

ಏನೂ ಕಾಣಿಸ್ತಲ್ಲ !

ಸಾಕಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ, ಪಾಷ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅದು. ವೈದ್ಯರು ರೌಂಡ್ಸ್ ಹೊರಟಿದ್ದರು. ಅವರು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಒಂದು ಸ್ಪೆಷಲ್ ವಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಐದಾರು ವರ್ಷದ ಮಗುವೊಂದನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆ ವಾರ್ಡನ್ನು ಅವರು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಮಗು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿಂಬಿಗೆ ಒರಗಿ ಕುಳಿತಿತ್ತು. ತಾಯಿ ಏನನ್ನೋ ನಿಟ್ಟಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವರು ವೈದ್ಯರು ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ಎದ್ದು ನಿಂತರು.

ವೈದ್ಯರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಗುತ್ತ "ಏನೋ ಮರಿ ಈಗ ಹೇಗಿದ್ದೀಯೋ?" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತ ಮಗುವಿನತ್ತ ನಡೆದರು.

ಹಾಗೆ ಅವರು ಮಗುವಿನ ಎದುರು ಹೋಗಿದ್ದೇ ತಡ ಅದು "ಅಮ್ಮಾ ನಂಗೇನೂ ಕಾಣಿಸ್ತಿಲ್ಲ, ನಂಗೇನೂ ಕಾಣಿಸ್ತಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಕೂಗೀ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿತು.

ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ದೃಷ್ಟಿ ಹೀಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನೋಡಿದ್ದು ಅದೇ ಮೊದಲು. ಅವಾಕ್ಕಾದ ಅವರು ಅದನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸದೆ ತಾಯಿಯ ಬಳಿ "ಈ ಮೊದಲು ಹೀಗೇ ಏನಾದರೂ ಆಗಿತ್ತಾ ? ಅಥವಾ ಇದೇ ಮೊದಲಾ ?" ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದರು.

ವೈದ್ಯರ ಸ್ಥಿತಿ ಅರಿವಾದ ತಾಯಿ ಹೇಳಿದ್ದು - "ಅಯ್ಯೋ, ತಪ್ಪು ತಿಳ್ಕೋಬೇಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ. ಅವನು ಕಾಣಿಸ್ತಿಲ್ಲ ಅನ್ನುತ್ತಿರೋದು ಟೀವೀಲಿ ಬರ್ತಿರೋ ಕಾರ್ಟೂನ್ ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್. ನೀವು ಟೀವಿಗೆ ಅಡ್ಡನಾಗಿ ನಿಂತಿದ್ದೀರಿ !"

EDITED, PRINTED, PUBLISHED & OWNED BY : *ADANAGOUDA T. PATIL*, #940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore - 560 079. Ph : 23236435
PRINTED AT : **DIKSOOCHI PRINTERS**, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, B'lore - 560 079.

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಮೇ (ಪ್ರಥಮ), 2006 ಪಾಕ್ಷಿಕದಲ್ಲಿ



ಅರಸೊತ್ತಿಗೆಯ ಅಂತ್ಯ





ಪ್ರಮೋದ್ ಮಹಾಜನ್ ದುರಂತ



ಚೀನಾ ನೌಕಾಪಡೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತೀವ್ರ ವೃದ್ಧಿ

ಚೆರ್ನೋಬಿಲ್ ದುರಂತದ ಕರಾಳ ನೆನಪು

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಂತರ್ಜಾಲ ಸಮಾವೇಶ-2006

ರೈತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯೇ ಉತ್ತರವೇ?

ರೂಪಾಯಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿವರ್ತನೆ

ವಿದೇಶಿ ವ್ಯಾಪಾರ ನೀತಿ-2006

ಭಾರತೀಯ ಚಿತ್ರಕಲೆಗೀಗ ಭಾರಿ ಬೆಲೆ!

ವಿಕಿಪೀಡಿಯಾ!

ಭೂಕಾಂತಿಯ ವರ್ತನೆಗಳ ನೂತನ ಮುಖ

ಏಷ್ಯಾ ಅನಿಲ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಸಮ್ಮೇಳನ -2006

ಗೂಡಿಗೆ ಮರಳಿದ ಪ್ರತಿಭೆಗಳು

ಲೋಕಾಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯವ್ಯಾಪ್ತಿ

ಸರ್ವೋಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಮಹತ್ವದ ತೀರ್ಪು : ಪ್ರಣಯ ರಹಿತ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ವಿದಾಯ

'ಗಯ'! ರೊಚ್ಚಿಗೆದ್ದರೆ ಜೀವಸಂಕುಲವೆಲ್ಲಾ ಮಂಗಮಾಯ!! -ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯ ಉಚಿತ ಕೊಡುಗೆ!

ಉಚಿತ



20 ಪುಟಗಳ ಶ್ರದ್ಧಾಂಜಲಿ ಸಂಚಿಕೆ



ಖಾಸಗಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೀಸಲಾತಿ !

ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ನಾಯಕ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಖಳನಾಯಕ !!